ഔഷധസസ്യങ്ങൾ

സമാഹരണം:സതീശൻ

1. അകത്തി (Augusta)

അഗസ്തിചീര എന്നും അകത്തി എന്നുമെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ചെറുവൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം സെസ്ബാനിയ ഗ്രാൻഡിഫ്ളോറ (sesbania grandiflora pers) എന്നാണ്. സിദ്ധവൈദ്യത്തിന്റെ കുലപതിയായ അഗസ്ത്യമുനിയുടെ പേരുവീണതു തന്നെ ഈ ഔഷധവൃക്ഷത്തിന്റെ മഹത്വത്തിന് തെളിവാണ്. സംസ്കൃതത്തിലെ മുനിദ്രുമം എന്ന പേരും ഈ അതുല്യതയെ സാധൂകരിക്കുന്നുണ്ട്.

6-9 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഇലയും പൂവും ഇലക്കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാലാണ്

"ചീര" എന്ന വിശേഷണം ഇതിനു ലഭിച്ചത്.ഒരു മുഖ്യ അക്ഷത്തിൽ ഇരുവശത്തേക്കും നേർക്കുനേർ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്ന 10-20 ജോഡി പത്രകങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് അകത്തിയുടെ ഇല. പൂമൊട്ടിന് അരിവാളിന്റെ ആകൃതിയാണ്. പൂവിന്റെ നിറത്തെ ആധാരമാക്കി അകത്തിയെ വെള്ള, ചുവപ്പ് എന്നു രണ്ടായി തരം തിരിക്കാറുണ്ട്.

അകത്തിയുടെ ഇലയിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീനും കാത്സ്യവും വിറ്റാമിനുകളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം തിക്തരസവും ശീതവീര്യവുമാണ് ഇതിനുള്ളത്. വൃക്ഷത്തിന്റെ തൊലി, ഇല, പൂവ്, കായ ഇവയെല്ലാം ഔഷധയോഗ്യമാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. അകത്തി ഇല ഉപ്പുചേർക്കാതെ തോരനാക്കിയോ നെയ്യിൽ വറുത്തോ കഴിക്കുന്നത് ജീവകം Aയുടെ കുറവുകൊണ്ടുള്ള നേത്രരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കും.

2. എല്ലുകളുടെ വളർച്ചക്ക് കുട്ടികൾക്കു നൽകാവുന്ന ഒന്നാന്തരം ഇലക്കറിയാണ് അകത്തി.

3. ഇലച്ചാർ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ചെടുത്ത് നസ്യം ചെയ്താൽ കഫക്കെട്ടും പീനസവും തലവേദനയും മാറും.

4. കുരു പാലിൽ അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ നീരും വേദനയുമുള്ള പരു വേഗം പഴുത്തു പൊട്ടി ഉണങ്ങും.

5. പൂപിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് പാലിൽ ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ സ്ത്രീരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

2.അമൃത് (Ambrosia)

ജരാനരകളെയും മരണത്തെ തന്നെയും തടയുന്നത് എന്ന അർത്ഥത്തിലുള്ള പുരാണ പ്രസിദ്ധമായ പേര് ഈ കയ്പൻ

വള്ളിക്കു ലഭിച്ചത് അതിന്റെ ഗുണഗണങ്ങൾകൊണ്ടാണ്. ടൈനോസ്പോറ കോർഡിഫോളിയ (Tinospora cordifolia Miers) എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ചിറ്റമൃതാണ് ഔഷധഗുണത്തിൽ കേമനെങ്കിലും ടൈനോസ്പോറ മലബാറിക്ക എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന കാട്ടമൃതും ഇന്ന് അമൃതെന്ന പേരിൽ വിപണിയിൽ എത്താറുണ്ട്.

കാടുകളിലും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും ധാരാളമുള്ള ഈ വള്ളിച്ചെടി വൻമരങ്ങളിൽ പടർന്നു കയറുന്നു. ഇലക്ക് രൂപത്തിൽ വെറ്റിലയുമായി സാമ്യമുണ്ട്. നല്ല മൂപ്പെത്തിയ വള്ളികൾക്ക് തള്ളവിരലോളം വണ്ണമുണ്ടാകും. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കയ്പ്പുരസവും ഉഷ്ണവീര്യവുമാണ് അമൃതിനുള്ളത്.

Berberine, Gilion എന്നീ ആൽക്കലോയിഡുകളാണ് ഇതിലുള്ള മുഖ്യ രാസ വസ്തുക്കൾ. പനിക്കെതിരായ ഔഷധവീര്യം മൂലം ഇന്ത്യൻ ക്വിനൈൻ എന്ന ഖ്യാതിയും അമൃതിനുണ്ട്. വള്ളിയാണ് ഔഷധയോഗ്യം. ഇതുതന്നെയാണ് നടാനും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

പ്രമേഹത്തിനും വൃക്കരോഗങ്ങൾക്കുമെതിരായുള്ള സിദ്ധൗഷധമാണ് അമൃത്. ത്വഗ്രോഗങ്ങളും ശമിപ്പിക്കും.

1. അമൃത് വള്ളി ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത 15 മില്ലി നീര് ദിവസം രണ്ടുനേരം വീതം സേവിച്ചാൽ മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

2. അമൃത് ചതച്ചിട്ട് ഒരു രാത്രി വെച്ച വെള്ളം അല്പം മഞ്ഞൾപൊടി ചേർത്തു കുടിച്ചാൽ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാം.

3. അമൃതും ത്രിഫലയും സമം കഷായമാക്കി ദിവസം മൂന്ന് നേരം മൂന്ന് ഔൺസ് വീതം സേവിച്ചാൽ പെരുമുട്ടുവാതം ശമിക്കും.

4. അമൃതിൻനീരും തേനും ചേർന്ന ലേപനം വ്രണങ്ങൾ ഉണക്കും.

5. അമൃതിൻനീരിൽ ചുക്കുപൊടി ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ നല്ല ദഹനം ലഭിക്കും.

3. അത്തി (Fig tree)

പുരാണ പ്രസിദ്ധമായ വൃക്ഷമാണ് അത്തി. ബൈബിളിലും നിരവധി ഭാരതീയ കൃതികളിലും ഈ വൃക്ഷത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദ്യമുണ്ട്. ഫൈക്കസ് ഗ്ലോമെറാറ്റ (Ficus glomerata Roxb.) എന്നാണ് അത്തിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ആൽ കുടുംബത്തിലെ അംഗമായ അത്തിയും പേരാൽ, അരയാൽ, ഇത്തി എന്നിവയുമാണ് നാൽപാമരങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഇടത്തരം വൃക്ഷമാണ് അത്തി. കാതലില്ലാത്ത തടിയിൽ പറ്റിച്ചേർന്ന് ചെറുകൂട്ടമായാണ് പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇല അൽപം വീതികൂടി മിനുസമാർന്ന മാവില പോലെ കാണപ്പെടുന്നു. കാഴ്ചയ്ക്ക് ഭംഗിയും മധുരവുമുള്ള പഴത്തിനുള്ളിൽ സാധാരണയായി പുഴുക്കൾ ഉണ്ടാകാറുള്ളതിനാലാണ് സാരോപദേശകഥകളിൽ അത്തി സ്ഥാനംപിടിച്ചത്.

അത്തിയുടെ ഇല, പഴം, തൊലി, കറ എന്നിവയെല്ലാം ഔഷധഗുണപ്രദാനമാണ്. നാൽപാമരങ്ങളുടെയും കല്ലാലിന്റെയും തൊലിയാണ് പഞ്ചവല്ക്കങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

അത്തി വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും വ്രണശുദ്ധി ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. അത്തിപ്പഴം കുട്ടികളുടെ ക്ഷീണവും ആലസ്യവും മാറ്റും.

1. അത്തിപ്പാൽ തേൻ ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹം ശമിക്കും.

2. അത്തിത്തോൽ ഇട്ടുവെന്ത വെള്ളം ശരീരശുദ്ധിക്ക് ഉത്തമം.

3.അത്തിയുടെ ഇളംകായ അതിസാരം മാറാൻ സേവിക്കാവുന്നതാണ്.

4. ഇല ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നതും പഴച്ചാർ തേൻ ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നതും പിത്തം ശമിപ്പിക്കും.

4.ആര്യവേപ്പ് (Neem)

'**ആ**ര്യൻ' എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ശ്രേഷ്ഠൻ എന്നാണ്. വേദപുരാണങ്ങളുടെ കാലം മുതലേ വൃക്ഷശ്രേഷ്ഠൻ എന്ന മഹത്വം പേറിനിൽക്കുന്ന ഭാരതീയ വൃക്ഷമാണ് ആര്യവേപ്പ്. മിലിയേസീ സസ്യകുടുംബത്തിൽ ആര്യവേപ്പിന്റെ സഹോദരങ്ങളായി മലവേപ്പ്, മലവേമ്പ് എന്നീ വൃക്ഷങ്ങളുമുണ്ട്. അസഡിറാക്ട ഇന്റിക്ക (Azadirachta indica]uss) എന്നാണ് വേപ്പിന്റെ ശാസ്ത്രീയനാമം.

ഇടത്തരം വൃക്ഷമാണ് വേപ്പ്. ഇലപൊഴിയും വനങ്ങളിലും വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലും നന്നായി വളരും. ഹിന്ദുക്കൾ വേപ്പ് ഒരു പുണ്യവൃക്ഷമായി കരുതുന്നു. ദന്തുരമായ വക്കോടുകൂടിയ ഇലകൾക്ക് കടുംപച്ച നിറമാണ്. വേപ്പിലയുടെ കയ്പ്പ് വിഖ്യാതമാണ്. തടി ഈടും ഉറപ്പും ഉള്ളതാണ്. ഇല, എണ്ണ, വിത്ത് എന്നിവയെല്ലാം ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലോകത്ത് ഇത്രമാത്രം പരീക്ഷണനിരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്ന ഒരു സസ്യം വേറെ ഉണ്ടാവില്ല. പനി മുതൽ എയ്ഡ്സ് വരെയുള്ള നിരവധി രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ

വേപ്പിന്റെ ഔഷധവീര്യം പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭാരതീയ ചികിത്സാ രീതിയിലും വേപ്പ് ഒരു സർവരോഗസംഹാരിയാണ്. വേപ്പെണ്ണക്ക് ഔഷധഗുണവും വ്യാവസായിക പ്രാധാന്യവുമുണ്ട്. പിണ്ണാക്ക് ഒന്നാന്തരം ജൈവവളമാണ്. ലോകത്തെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജനങ്ങൾ പല്ലുതേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ടൂത്ത് ബ്രഷ് (പേസ്റ്റ് വേണ്ട) ആണ് വേപ്പിൻകമ്പ്! അടിമുടി ഔഷധഗുണവും സാമ്പത്തിക മൂല്യവുമുള്ള ഈ വൃക്ഷത്തെ 'ആര്യൻ' എന്നല്ലേ വിളിക്കേണ്ടത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. വേപ്പിലത്തൊലിയും കറുവാപ്പട്ടയും കഷായമാക്കിക്കുടിച്ചാൽ വിശപ്പില്ലായ്മയും

ക്ഷീണവും മാറും.

2. വേപ്പില അരച്ച് തേനിൽ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ കൃമിശല്യം മാറും.

3. തൊലി കഷായം വെച്ച് കുരുമുളകുപൊടി ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ പനി മാറും.

5. നീലഅമരി (Indigo Plant)

നീലം ഉൽപാദിപ്പിക്കുവാനായി വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്തിരുന്ന സസ്യമാണ് നീലഅമരി. നീലം കർഷകരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തി ഗാന്ധിജി നടത്തിയ സമരത്തിന് ഭാരതചരിത്രത്തിൽത്തന്നെ സ്ഥാനമുണ്ട്. ശുദ്ധമായ പരുത്തിനൂലിൽ നെയ്തെടുത്ത വെള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ നീലഅമരിയുടെ നീലത്തിൽ മുക്കിയെടുക്കുമ്പോൾ ഔഷധഗുണമുള്ള വസ്ത്രമാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ഇന്ന് കോൾടാർ എന്ന വിഷവസ്തുവിൽനിന്നെടുത്ത നീലമാണ് നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇൻഡിഗോഫെറ ടിങ്ടോറിയ (Indigofera tinctoria Linn.) എന്നാണ് അമരിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. വെള്ള, നീല എന്നീ രണ്ടുതരം ചെടികളുണ്ട്. നീലയ്ക്കാണ് ഔഷധ പ്രാധാന്യം. ഇതിന്റെ ചെറിയ ഇലകളിൽ പ്രകടമായിത്തന്നെ നീലനിറം ഉണ്ടായിരിക്കും. ഒരു വർഷത്തിലധികം ആയുസ്സില്ലാത്ത കുറ്റിച്ചെടിയാണ് അമരി.

ഇന്റിഗോട്ടിൻ ആണ് ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മുഖ്യരാസഘടകം. ആയുർവേദവിധി പ്രകാരം വിഷഹരവും ജ്വരാദികളെ അകറ്റുന്നതുമാണ് നീലഅമരി. മുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും ഉത്തമമാണ്. വിഖ്യാതമായ നീലഭൃംഗാദി എണ്ണയിലെ മുഖ്യഔഷധം നീലഅമരി തന്നെ. പേപ്പട്ടിവിഷത്തിനെതിരായും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചെടിയാണിത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1, സമൂലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് നാഭിക്കു താഴെ ലേപനം ചെയ്താൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും.

2. അമരിവേര് അരച്ച് പാലിൽ സേവിച്ചാൽ കൂൺവിഷം മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ മാറും.

3. മുഖത്തെ കറുത്തപാട് ഇല്ലാതാക്കാൻ സമൂലം അരച്ച് രക്തചന്ദനം ചേർത്ത് മുഖത്ത് പൂശിയാൽ മതി.

4. ദഹനക്കുറവ് ഇല്ലാതാക്കാൻ അമരിവേര് കഷായം വെച്ച് സേവിക്കുക.

6. അശോകം (Asoka Tree)

സ്ത്രീരോഗങ്ങൾക്കുള്ള ഔഷധം എന്ന നിലയിൽ പ്രശസ്തമാണ് അശോകം.ദുഃഖത്തെ അകറ്റാൻ കഴിവുള്ളത് എന്ന നിലയിലാണ് മരത്തിന് അശോകം എന്ന പേരു തന്നെ സിദ്ധിച്ചത്. പുരാണപ്രസിദ്ധമായ അശോകം ഭാരതമാകെയും നന്നായി വളരും.

സറാക്ക ഇൻഡിക്ക (Saraca indica Lin) എന്നാണ് ഈ ചെറുവൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. തെറ്റിയുടെ ഇലകളുമായി സാമ്യമുള്ള ഇതിന്റെ ഇലകൾ വലുതാണ്. പൂക്കൾ കുലകുലയായി ഉണ്ടാകുന്നു. ചെടി 8-9 മീറ്റർ വരെ വളരും. ടാനിനും ഗ്ലൂക്കോസൈഡുകളുമടക്കം നിരവധി രാസഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഗർഭാശയഭിത്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിവുള്ള ഈ സസ്യം ആയുർവേദ വിധി പ്രകാരം വിഷഹരവും അണുബാധ ഒഴിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളായ അശോകാരിഷ്ടം, അശോകഘൃതം എന്നിവയിലെ മുഖ്യ ഔഷധമാണ് അശോകത്തൊലി.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. അശോകത്തിന്റെ പൂവ് കൽക്കമാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചിതേച്ചാൽ എല്ലാവിധ ചർമരോഗങ്ങൾക്കും ശമനമുണ്ടാകും.

2. അശോകപ്പട്ട പാൽകഷായം വച്ചു സേവിച്ചാൽ സ്ത്രീരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

3. അശോകപ്പട്ട കഷായമാക്കി കഴിച്ചാൽ അർശസും വയറുവേദനയും മാറും.

4, ഉണങ്ങിയ പൂവ് അരച്ച് തൈരിൽ സേവിച്ചാൽ പഴകിയ അർശസും ഭേദമാകും.

7.അരൂത (Garden Rue)

പശ്ചിമേഷ്യക്കാരുടെ വിശുദ്ധസസ്യമാണ് അരൂത അഥവാ ശതാപ്പ്. യഹൂദരാണ് ഈ സസ്യത്തെ ഭാരതത്തിലെത്തിച്ചത് എന്നു കരുതുന്നു. സോമവല്ലി എന്നു കൂടി അറിയപ്പെടുന്ന ഈ കുറ്റിച്ചെടി ശിശുരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ പ്രശസ്ത ഔഷധമാണ്.

ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരം വയ്ക്കുന്ന അരൂതയുടെ ശാസ്ത്രനാമം റൂട്ടാ ഗ്രാവിയോളെൻസ് (Ruta graveolens) എന്നാണ്. ഇളം പച്ചനിറമുള്ള സസ്യത്തിന് വളരെ ചെറിയ ഇലകളാണുള്ളത്. സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ലോകത്ത് പല സ്ഥലങ്ങളിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്തു വരുന്നുണ്ട്.

റൂട്ടിൻ (rutin) എന്ന ഗ്ലൂക്കോസൈഡും ബാഷ്പശീലതൈലവുമാണ് മുഖ്യരാസഘടകങ്ങൾ. തുളസിയെപ്പോലെ അന്തരീക്ഷത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ അസാധാരണ കഴിവുണ്ട്. വിശ്വാസങ്ങളുമായി ഈ ദിവ്യസസ്യത്തെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകം ഇതാവാം. തീവ്രമായ ഔഷധവീര്യം മൂലം അധികമാത്ര സേവിക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്. രണ്ടു വർഷത്തിലധികം ചെടി നിലനിൽക്കാറില്ല. ഒരു സർവ്വരോഗസംഹാരിയാണ് അരൂത എന്നു പറയുന്നതിൽ തെല്ലും അതിശയോക്തിയില്ല. സമൂലം ഔഷധമാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഇലപിഴിഞ്ഞെടുത്തനീര് സേവിച്ചാൽ കഫവും പീനസവും മാറും.

2. വിരയ്ക്കും കൊക്കപ്പുഴുവിനും എതിരായ സിദ്ധൗഷധമാണ് അരൂത.

3. കുട്ടികൾക്കുള്ള ചുമ, പനി, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ക്ഷീണം, വയറുവേദന എന്നിങ്ങനെ നിരവധി അസുഖങ്ങൾക്കെതിരെ ഉപയോഗിക്കാം. ഉള്ളിൽ സേവിക്കുന്ന അളവ് കുട്ടികളുടെ പ്രായം അനുസരിച്ച് കൃത്യതയോടെ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

4. ഇലപിഴിഞ്ഞെടുത്തനീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം ശമിക്കും.

8.ആടലോടകം (Malabar Nut)

ആടലോടകം ചെറുത്, വലുത് എന്നി രണ്ടു തരമുണ്ട്. ഇവയിൽ കേരളത്തിൽ മാത്രം കണ്ടുവരുന്ന ചെറുതിനാണ് ഔഷധഗുണം കൂടുതലായുള്ളത്. ഈ ചെടികളുടെ വേരുകളിലുള്ള വീർത്തഗ്രന്ഥികളാണ് മലബാർ നട്ട് എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വിളിപ്പേരിന് കാരണമെന്ന് കരുതാം.

ആടുതൊടാപ്പാല എന്ന വിളിപ്പേരിൽ നിന്നാണ് ഈ സസ്യത്തിന് ആഡത്തോഡ (Adhatoda) എന്ന ശാസ്ത്രനാമം ലഭിച്ചതെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ആഡത്തോഡ വസിക്ക (Adhatoda vasica Nees.) എന്നത് വലിയ ആടലോടകവും ആഡത്തോഡ ബെഡോമിയെ (Adhatoda beddomei Clark) എന്നത് ചെറിയ ആടലോടകവുമാണ്. കയ്പുരസമുള്ള കറ ധാരാളമായുള്ള ഈ ചെടി കന്നുകാലികൾ തിന്നാറില്ല.

ആസ്തമക്കും കഫക്കെട്ടിനുമുള്ള ദിവ്യൗഷധമാണ് ആടലോടകം. ഏതാനും മീറ്റർ ഉയരം വയ്ക്കുന്ന ഈ കുറ്റിച്ചെടി കമ്പുനട്ടോ വിത്തുപാകിയോ കിളിർപ്പിക്കാം. രക്തസ്രാവത്തിനെതിരായ അലോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും എടുക്കുന്നുണ്ട്.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം രൂക്ഷഗുണവും ശീതവീര്യവുമുള്ളതാണ് ആടലോടകം. ഇലയിൽ ബാഷ്പശീലത്വമുള്ള സുഗന്ധതൈലമുണ്ട്. രോമാവൃതമായ തളിരിലകളും നിത്യഹരിത സ്വഭാവവും ചെടിയെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗികളും

1. ഇലച്ചാറും തേനും ഓരോ സ്പൂൺ വീതം ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ ചുമ ശമിക്കും

2. ഉണക്ക ഇല തെറുത്തുകത്തിച്ച് പുകവലിച്ചാൽ ആസ്തമയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും

3. ഇലനീര് ശർക്കര ചേർത്തു കഴിച്ചാൽ അമിതാർത്തവം മാറും.

4. ഇളനീര് ചെറുചൂടാക്കി സേവിച്ചാൽ ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളും പനിയും മാറും.

9. ആനച്ചുവടി (Elephant’s Foot)

നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ചെറുസസ്യമാണ് ആനച്ചുവടി. ആനയുടെ കാൽ മണ്ണിൽ പതിഞ്ഞതു പോലെ നിലംപറ്റി വളരുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇംഗ്ലീഷിലും മലയാളത്തിലും ശാസ്ത്രനാമത്തിലുമെല്ലാം ആനകടന്നു വരുന്നത്. എലഫന്റോപസ് സ്കാബർ (Elephantopus scaberL.) എന്നാണ് ശാസ്ത്രനാമം. സമൂലം ഔഷധയോഗ്യമായ ആനച്ചുവടി ഒറ്റമൂലിയായി നാട്ടുവൈദ്യന്മാർ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഹൃദ്രോഗത്തിനെതിരായും കാൻസറിനെതിരായും പ്രവർത്തിക്കും. മുടിക്ക് വളർച്ചയും ആരോഗ്യവും തരുന്ന താളിയാണ് ഈ ചെടി. ചെടി എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാം. ഒരു മുഖ്യഅക്ഷത്തിനു ചുറ്റുമായി പശുവിന്റെ നാക്കു പോലുള്ള 10-15 ഇലകൾ മണ്ണിൽ ചേർന്ന് വിന്യസിക്കപ്പെട്ടിരിക്കും. ഓരോ ഇലയ്ക്കും 8-10 സെ.മീ. നീളവും 5-6 സെ.മീ. വീതിയുമുണ്ടാകും. മധ്യഭാഗത്തുനിന്നും 8-10 സെ.മീ. മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന ഒരു തണ്ടിലാണ് പൂവുണ്ടാകുക. ആയുർവേദ പ്രകാരം കയ്പുരസവും ശീതവീര്യവുമുള്ള ആനച്ചുവടിയിൽ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുടൽ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ വളരെ ഫലപ്രദമാണീ ഔഷധസസ്യം.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. സമൂലം അരച്ച് പാലിൽ സേവിച്ചാൽ വസൂരി ശമിക്കും, ഭക്ഷ്യവിഷം മാറും.

2. സമൂലം വെന്ത കഷായം കുടിച്ചാൽ ആമാശയ രോഗങ്ങളും അർശസും ശമിക്കും.

3. ചെടി സമൂലം അരച്ച് മുറിവിൽ പുരട്ടിയാൽ വിഷജന്തുക്കളുടെ കടിമൂലമുള്ള വിഷം ശമിക്കും, മുറിവുണങ്ങും.

4. ആനച്ചുവടിനീരും കടുക്കാത്തോടും അരച്ചുചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ അഞ്ചാംപനി മാറും.

10. ആവണക്ക് (Castor Oil Plant)

വാതരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഉത്തമ ഔഷധമാണ് ആവണക്ക്. ശോധന ഉണ്ടാകുന്നതിനും വിളക്കിലൊഴിക്കുന്നതിനുമായി ഭാരതീയർ ആവണക്കെണ്ണ നൂറ്റാണ്ടുകൾ മുമ്പു മുതലേ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. എണ്ണക്കുരു എന്ന നിലയിൽ വ്യാപകമായി ഇന്ത്യയിൽ പല സ്ഥലത്തും കൃഷിചെയ്തു വരുന്നു.

2-4 മീറ്റർ ഉയരം വയ്ക്കുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ആവണക്ക്. ഇലകൾ വിസ്തൃതവും ഹസ്താകാരത്തിൽ പാളിതവുമാണ്. ഇലഞെരമ്പുകൾ എഴുന്നു നിൽക്കും. മുള്ളുള്ള പുറം തോടിനുള്ളിലെ വിത്താണ് എണ്ണക്കുരുവായും നടാനും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വിത്തിൽ 35-40% എണ്ണ ലഭിക്കുന്നു.

റിസിനസ് കമ്മ്യൂണിസ് (Ricinus communis Linn.) എന്നാണ് ശാസ്ത്രനാമം. റിസിനോളിക്-ലിനോലിക്ക് ആസിഡുകൾ എണ്ണയിൽ ധാരാളമായുണ്ട്. വാതം, ശരീരവേദന എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും. എണ്ണയും, വേരും, ഇലയും ഔഷധയോഗ്യമാണ്. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കയ്പുരസവും ഉഷ്ണവീര്യവും ഉള്ളതാണ് ഈ സസ്യം. സോപ്പ്, പെയിന്റ്, മഷി എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ദഹനസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ഭക്ഷ്യവിഷത്തിനും പരിഹാരമായി ശുദ്ധമായ ആവണക്കെണ്ണ സേവിച്ച് വയറിളക്കി അസുഖം മാറ്റാം.

2. പിത്തശൂലക്കു പരിഹാരമായി ഇളനീർ ചേർത്ത് ആവണക്കെണ്ണ സേവിക്കുക.

3. ആവണക്കിൻ വേര് കഷായത്തിൽ വെണ്ണ ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ ശോധന ലഭിക്കും.

4. സന്ധിവാതത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമായ ലേപനമാണ് ആവണക്കെണ്ണ.

11. ഇഞ്ചി (Ginger)

വിദേശികളെ ഭാരതത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ച സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളിൽ പ്രമുഖ സ്ഥാനമാണ് ഇഞ്ചിക്കുള്ളത്. ഔഷധമായും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമായും ഇഞ്ചിലോകമൊക്കെയും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

സിബിബർ ഒഫിസിനേൽ (Zingiber officinale Rosc) എന്നാണ് ഇഞ്ചിയുടെ സസ്യ ശാസ്ത്രനാമം. പുൽച്ചെടിയുടേതു പോലെ കൂർത്ത ഇലകളാണ് ഇഞ്ചിക്കുള്ളത്. 10-25

സെ.മീ. വരെ ഉയരത്തിൽ വളരും. മണ്ണിനു മുകളിലുള്ള സസ്യഭാഗം ആണ്ടുതോറും നശിക്കുമെങ്കിലും ഒരു ചിരസ്ഥായി സസ്യമാണ് ഇഞ്ചി. കേരളത്തിൽ സമൃദ്ധമായി വളരും. കിഴങ്ങാണ് ഇഞ്ചി എന്നറിയപ്പെടുന്നതും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും. ഇഞ്ചി ഉണങ്ങിയാണ് ചുക്ക് എടുക്കുക.

ജിൻജെറോൾ എന്ന സുഗന്ധതൈലവും പ്രോട്ടീൻ, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയുമാണ് ഇഞ്ചിയിലെ മുഖ്യ ഘടകങ്ങൾ. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ഉഷ്ണവീര്യവും തീക്ഷ്ണഗുണവുമാണ് ഇതിനുള്ളത്. ദഹനസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നല്ല ഔഷധമാണ് ഇഞ്ചിയും ചുക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഇഞ്ചിനീര് അരിച്ചെടുത്ത് ചെറുചൂടാക്കി ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ കഠിനമായ ചെവിവേദന മാറും.

2. ചുക്കും ജീരകവും കൽക്കണ്ടവും ചേർത്ത് പൊടിച്ചു കഴിച്ചാൽ ചുമ ശമിക്കും, കഫം ഇളകി പോകും.

3. ചുക്കുവെള്ളം ദഹനത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും, വയറുവേദന കുറയ്ക്കും .

4. ഇഞ്ചിനീരിൽ സമം തേൻ ചേർത്ത് പതിവായി സേവിച്ചാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം മാറും.

12.ഇഞ്ചിപ്പുല്ല് (Lemon Grass)

കേരളത്തിൽനിന്നും ഇന്ന് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്ന വനോൽപന്നങ്ങളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം പുൽത്തൈലത്തിനാണുള്ളത്. പുൽത്തൈലം നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നതാകട്ടെ ഇഞ്ചിപ്പുല്ലിൽ നിന്നും. പശ്ചിമഘട്ട മലകളിലും കാടുകളിലും ധാരാളമായുള്ള ഈ പുൽച്ചെടി ഇന്ന് വനേതരമേഖലകളിലും വളർത്തിവരുന്നു. സിമ്പോപോഗൺ ഫ്ളെക്സുവോസസ് (Cymbopogan flexuosus Wats) എന്നാണ് ഇഞ്ചിപ്പുല്ലിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം . ഒന്നരമീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയുടെ ഇലകൾക്ക് നെൽഓലകളുടെ രൂപസാദൃശ്യവും അതിനേക്കാൾ വളർച്ചയുമുണ്ട്. ഇളംചെടിയിലാണ് പുൽത്തൈലം കൂടുതലായി ഉണ്ടാവുക. ഇല വാറ്റിയാണ് തൈലം എടുക്കുന്നത്. വർഷത്തിൽ പലതവണ ഇലകൾ കൊയ്തെടുക്കാം.

സിട്രാൾ ആണ് പുൽത്തൈലത്തിലെ മുഖ്യഘടകം. ജീവകം A യുടെ സംശ്ലേഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ തൈലം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സാരംഗത്തും വൻതോതിൽ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. പുതിയ ഇലകളിൽനിന്നും 70- 80% പുൽതൈലം ലഭിക്കും . ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കടുരസവും

ഉഷ്ണവീര്യവുമുള്ള സസ്യമാണിത്. കഫക്കെട്ട്, പനി, ശരീരവേദന എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാൻ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. വാതം, കൈകാൽകഴപ്പ്, പുറംവേദന എന്നിവയ്ക്ക് മുന്നിരട്ടി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ നേർപ്പിച്ച തൈലം പുരട്ടി ആശ്വാസം നേടാം.

2.ജലദോഷം മാറാൻ ഇലവെന്തവെള്ളം ആവിപിടിച്ചാൽ മതിയാകും.

3. കൽക്കണ്ടം, ചുക്ക്, കുരുമുളക് ഇവപൊടിച്ച് 2-3 തുള്ളി പുൽത്തൈലം ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ പനിയും ചുമയും മാറും.
4. തൈലം 2 തുള്ളി കുളിവെള്ളത്തിൽ ചേർത്താൽ വിയർപ്പിന്റെ ഗന്ധം മാറും.

13.ഇലഞ്ഞി (Mimusops)

പുരാണപ്രസിദ്ധമായ ഇലഞ്ഞിമരം നമ്മുടെ നാട്ടിലും കാട്ടിലും ധാരാളമായുണ്ട്. ഇലഞ്ഞിപ്പൂവിന്റെ മനംമയക്കുന്ന മണത്തിനൊപ്പം ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഔഷധഗുണവും നമ്മെ ആകർഷിക്കാൻ പോന്നതാണ്.

മിമുസോപ്സ് ഇലൻജി (Mimusops elengi) എന്നാണ് ഇലഞ്ഞിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ആഴത്തിലുള്ള വിള്ളലുകൾ ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തൊലിയിലുണ്ടാകും. തരംഗിതമായ വക്കോടുകൂടിയ ഇലകൾക്ക് തിളങ്ങുന്ന പച്ചനിറമാണ്. നക്ഷതാകൃതിയിൽ ബട്ടനോളം വലിപ്പമുള്ള വെള്ളപ്പൂവുകൾക്ക് തീവ്രസുഗന്ധമാണുള്ളത്. തൊലിയും പൂവും പഴവും ഔഷധയോഗ്യമാണ്.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കഫപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും ശീതളവുമാണ് പൂവും കായും. പുഷ്പത്തിൽനിന്നും സുഗന്ധതൈലം വാറ്റിയെടുക്കുന്നുണ്ട്.

ആരോഗ്യ ദായകവും കൃമിഹരവുമാണ് പഴം. മരപ്പട്ട ലൈംഗികശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. പൂവ് ഇട്ടുകാച്ചിയ പാൽ സേവിച്ചാൽ അതിസാരം മാറും.
2.പഴവും തൊലിയും ദന്തധാവനത്തിന് ഉപയോഗിച്ചാൽ മോണരോഗങ്ങൾ മാറും,പല്ല് ദൃഢമാകും.

3. പഴം നെറ്റിയിൽ ലേപനം ചെയ്താൽ തലവേദന ശമിക്കും. പഴം സേവിക്കുന്നത് അർശസ് രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കും .

4. തൊലിക്കഷായം വായ്പ്പുണ്ണും വായ്നാറ്റവും ഇല്ലാതാക്കും.

14.ഉഴിഞ്ഞ (Baloon Vine)

വള്ളി ഉഴിഞ്ഞ എന്ന പേരിൽ പ്രശസ്തമായ ഈ ചെടിയെ നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിമാരുടെ പ്രിയസസ്യമാക്കി മാറ്റിയിരുന്നത് പ്രകൃതിജന്യഷാമ്പുവായുള്ള അതിന്റെ ഗുണവിശേഷമായിരുന്നു. ഇന്ന് കൃത്രിമ താളികളുടെ പ്രളയത്തിൽ തൊടിയിലെ ഒരു പാഴ്വള്ളിയായി ഉഴിഞ്ഞയെ നാം അവഗണിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

കാർഡിയോസ്പെർമം ഹലികാകാബം (Cardiospermum halicacabum Linn.) എന്നാണ് ഉഴിഞ്ഞയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. കേരളത്തിലെ എല്ലാ പ്രദേശങ്ങളിലും നന്നായി വളരും. സമൂലം ഔഷധമായ ഉഴിഞ്ഞ നട്ടുവളർത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ല; സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ വീട്ടുപരിസരങ്ങളിൽ വളരുമെന്നു സാരം. ആയുർവേദപ്രകാരം ഉഷ്ണവീര്യവും സ്നിഗ്ദ്ധഗുണവുമുള്ളതാണ് ഉഴിഞ്ഞ. വാതഹരവും മൂത്രളവുമാണ് ഈ സസ്യം. താളിയായുള്ള ഉഴിഞ്ഞയുടെ ഉപയോഗം മുടിയുടെ വളർച്ചക്കും ആരോഗ്യത്തിനും വളരെ നല്ലതാണ്. വിത്തിൽ ഒരു തരം എണ്ണ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഇല അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യുന്നത് ശരീരത്തിലെ നീർവീഴ്ചയും വൃഷണവീക്കവും ഇല്ലാതാക്കും.

2. ഇലനീര് ചേർത്ത് എണ്ണകാച്ചി തേച്ചാൽ മുടി സമൃദ്ധമാകും.

3. വേര് അരച്ച് നാഭിയിൽ ലേപനം ചെയ്താൽ മൂത്രം സമൃദ്ധമായി പോകും.

4. ഉഴിഞ്ഞ ഇല സേവിക്കുന്നത് മലശോധന ഉണ്ടാക്കുകയും പനി ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

15. എരുക്ക് (The Maddar Plant)

ഉഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും തുറസ്സായ പാതയോരങ്ങളിലും മറ്റും എരുക്ക് ധാരാളമായി വളർന്നു വരുന്നു. കലോട്രോപിസ് ജൈജാന്റിയ (Calotropis gigantea R. Br.) എന്നാണ് ഈ സസ്യത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഏതാനും മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ കുറ്റിച്ചെടിക്ക് സമൃദ്ധമായി വെള്ളക്കറയുണ്ട്. ഇലകട്ടിയുള്ളതും അടിഭാഗം പൗഡർ പോലെ വെളുത്ത ഒരു പൊടിയോടു കൂടിയതുമാണ്. ആയുർവേദ ഔഷധമെന്നനിലയിൽ സമൂലം ഇത് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. പാമ്പു കടിച്ചാലുടൻ എരിക്കില പച്ചക്ക് സേവിക്കുന്നത് പാമ്പിൻ വിഷത്തിന്റെ ശക്തി കുറയ്ക്കും.

2. വെള്ള എരുക്കിന്റെ വേര് കാടിയിൽ അരച്ച് പുറമേ പുരട്ടിയാൽ മന്തുരോഗം ശമിക്കും.

3. പുഴുപ്പല്ല് മാറുവാൻ എരിക്കിൻകറ പുരട്ടുക.

4. എരിക്കിലനീരും തേങ്ങാപ്പാലും ചേർത്ത് വെയിലിൽ വറ്റിച്ചെടുത്തത് ത്വക്ക് രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും.

16.ഏത്തവാഴ (Banana Tree)

സമ്പൂർണ്ണമായ ഭക്ഷണമാണ് ഏത്തപ്പഴം എന്ന് പലർക്കുമറിയാം. എന്നാൽ വാഴ എന്ന ഏറ്റവും വലിയ ഓഷധിയുടെ ഔഷധപ്പെരുമ പൂർണ്ണമായും നാം അറിഞ്ഞ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. വാഴകളിൽ പോഷകഗുണം കൊണ്ടും ഔഷധശക്തി കൊണ്ടും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ഏത്തവാഴ ജന്മം കൊണ്ട് ഭാരതീയനാണ്.

മ്യൂസ സാപിയെന്റം (Musa sapientum) എന്നാണ് ഏത്തവാഴയുടെ സസ്യ ശാസ്ത്രനാമം. ചിരസ്ഥായിയായ ഈ ഓഷധി മൂന്നു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരും. 10 മാസം കൊണ്ട് വിളവ് തരുന്ന വാഴയുടെ ഭൗമകാണ്ഡത്തിൽനിന്നാണ് പ്രജനനം നടക്കുന്നത്. കായും പിണ്ടിയുമാണ് ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിലും വാഴ സമൂലം ഔഷധമാണ്.

ജീവകങ്ങളുടെയും മൂലകങ്ങളുടെയും കലവറയാണ് ഏത്തപ്പഴം. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം വാത-പിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. നാരുകൾ കുറഞ്ഞ ആധുനിക ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ ഇന്ന് വാഴചുണ്ടും പിണ്ടിയും അധികമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. പച്ച ഏത്തക്കായ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് നെയ്യിൽ വറുത്തു നൽകിയാൽ കുട്ടികളുടെ അമിതക്ഷീണം മാറും.

2. ഏത്തപ്പഴത്തിന്റെ തൊലി കഷായമാക്കി സേവിച്ചാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും.

3. പച്ചക്കായയുടെ കറ കഞ്ഞിയിൽ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ വയറിളക്കം മാറും.

4. വാഴക്കൂമ്പ് അരച്ചിടുന്നത് പൊള്ളലിനുള്ള നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്.

17.ഏലം(Cardamom)

പണ്ടേക്കുപണ്ടേ വിദേശികളെ ഭാരതത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ച സുഗന്ധവിളകളിൽ ഒന്നാണ് ഏലം. ഏലത്തിന്റെ ജന്മദേശവും ഭാരതം തന്നെ. തണുപ്പും ഈർപ്പവും തണലുമുള്ള പശ്ചിമ ഘട്ടമലകളിൽ ഇവ നന്നായി വളരുന്നു.

എലറ്റേറിയ കാർഡമോമം (Elettaria cardamomum Maton) എന്നാണ് ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. 4 മീറ്ററോളം ഉയരം വയ്ക്കുന്ന ഈ സസ്യം ഇഞ്ചിവർഗ്ഗത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഭൂകാണ്ഡത്തിൽ നിന്നും മണ്ണിനു മുകളിലൂടെ പടരുന്ന അപസ്ഥാനീയ വേരുകളിലാണ് കായ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഈ വേരുകൾക്ക് ശരം എന്നാണ് പേര്. ഈ വേരുകളിൽ മാലയിലെ മുത്തുമണികൾ പോലെ ഫലം വിന്യസിക്കപ്പെടും. ഫലത്തിനുള്ളിലെ ചെറുവിത്തുകളാണ് ഏലയ്ക്കായക്ക് ഗുണവും മണവും നൽകുന്നത്.

രൂക്ഷഗുണവും ശീതവീര്യവും ഉള്ളതാണ് ഏലയ്ക്കാ. ഔഷധമായി കായ മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എല്ലാ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖകളും ദഹനൗഷധങ്ങളായി വിപണിയിലെത്തിക്കുന്ന മരുന്നുകളിൽ വലിയൊരു പങ്കും ഏലയ്ക്കാ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഹൃദയപേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും അതിസാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഇതിനാകും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഏലയ്ക്കാപൊടി നെയ്യിൽ ചാലിച്ച് നുണഞ്ഞിറക്കിയാൽ കഫക്കെട്ട് മാറും.

2. ഏലത്തരിയും തിപ്പല്ലിയും കൽക്കണ്ടം ചേർത്ത് പൊടിച്ചു സേവിച്ചാൽ ചുമ ശമിക്കും.

3. ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി കരിക്കിൻവെള്ളത്തിലിട്ട് സേവിച്ചാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും.

4.ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി ദന്തചൂർണ്ണത്തിൽ ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ദന്തരോഗങ്ങളും വായ്നാറ്റവും മാറും.

18. കച്ചോലം (Kaempferia)

അമിതചൂഷണം മൂലം നിലനില്പുതന്നെ അപകടത്തിലായ ഔഷധസസ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് കച്ചോലം. ഒരു കാലത്ത് സമൃദ്ധമായുണ്ടായിരുന്ന ഈ സസ്യം ഇന്ന് ആഭ്യന്തര ഉപയോഗത്തിനു പോലും തികയാതായിരിക്കുന്നു. കേംപ്ഫെറിയ ഗലൻഗ (Kaempferia galanga L.) എന്നാണ് കച്ചോലത്തിന്റെ ശാസ്ത്ര നാമം. ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഒരു ദിവ്യ ഔഷധമാണ് ഈ സസ്യം. ഇഞ്ചിയും .മറ്റു മടങ്ങുന്ന സസ്യകുടുംബമാണ് കച്ചോലത്തിന്റേത്. മഞ്ഞളിനോട് രൂപസാദൃശ്യമുള്ള ഈ ബഹുവർഷി ഔഷധിയുടെ പ്രകന്ദമാണ് ഔഷധമായും നടീൽവസ്തുവായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കടലോരമേഖല ഒഴികെ എല്ലായിടത്തും നന്നായി വളരും.

അമൂല്യതകൊണ്ടും ഔഷധഗുണം കൊണ്ടും പ്രാധാന്യമുള്ള ഈ സസ്യത്തിന്റെ അമിതചൂഷണം തടയുന്നതിനായി 1992-ലെ വിദേശവ്യാപാര നിയന്ത്രണ നിയമപ്രകാരം ഇതിന്റെ കയറ്റുമതി നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വ്യാവസായിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ കച്ചോലം കൃഷിചെയ്യുന്നതിന് സർക്കാർ സമ്മതപത്രം ആവശ്യമുണ്ട്.

സമൂലം സുഗന്ധവാഹിയാണ് കച്ചോലം. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കടുരസവും ഉഷ്ണവീര്യവുമാണ് കച്ചോലം.

ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളെയും വാത-കഫ രോഗങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഉണങ്ങിയ കച്ചോലം പൊടിച്ച് തേനിൽ സേവിച്ചാൽ ശർദ്ദിൽ ശമിക്കും.

2. കച്ചോലം ചേർത്ത് കാച്ചിയ എണ്ണ പീനസവും ശിരോരോഗങ്ങളും മാറ്റും.

3. കച്ചോലത്തിന്റെ വേര് അരച്ച് ശരീരത്തിൽ പുരട്ടുന്നത് നീരിളക്കത്തിന് ശമനം തരും.

19. കടലാടി(Achyranthes)

കേരളത്തിൽ വീട്ടുപറമ്പിലും പരിസരങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ചെറുസസ്യമാണ് കടലാടി. വിഷഹരവും നീർവീഴ്ച ഇല്ലാതാക്കുന്നതുമാണ് ഈ സസ്യം.

അക്കിരാന്തെസ് ആസ്പെര (Achyranthes aspera L.) എന്നാണ് കടലാടിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. അരമീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ഏകവർഷി കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. വലുതും ചെറുതും ഇടചേരുന്ന ഇലകൾ സന്ധികളിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പരുപരുത്ത ഫലങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും ശരീരത്തിൽ പറ്റിയാണ് വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ശീതവീര്യവും രൂക്ഷഗുണവും മൂത്രളവുമാണ് കടലാടി. കൃഷി ചെയ്യാതെ തന്നെ എക്കാലത്തും കേരളത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന കടലാടി സമൂലം ഔഷധയോഗ്യമാണ്. ചെവിയിൽ നിന്നും പഴുപ്പു വരുന്ന അസുഖത്തിനെതിരായ പരമ്പരാഗത ചികിത്സയിൽ കടലാടിനീർ ചേർത്ത് കാച്ചിയ എണ്ണ വിശേഷമാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കടലാടിയില ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനിൽ സേവിച്ചാൽ അതിസാരം ശമിക്കും.

2. കടലാടി സമൂലമെടുത്ത് കരിച്ച ചാരം കലക്കിയ വെള്ളത്തിന്റെ തെളിനീർ കുടിച്ചാൽ വയറുവേദന ശമിക്കും.
3. കടലാടി സമൂലം കഷായമാക്കി രണ്ടുനേരവും സേവിച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ നീർവീക്കം ശമിക്കും.

20. കടുക്ക (Gallnut Tree)

'ദശമാതൃഹരീതകി' എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ- പത്തമ്മയ്ക്ക് തുല്യം ഒരു കടുക്ക എന്നാണർത്ഥം!

ടെർമിനേലിയ ചെബുല (Terminalia chebula Retz) എന്നാണ് കടുക്കയുടെ സസ്യശാസ്ത്രനാമം. ഇലപൊഴിക്കുന്ന ഇടത്തരം വന്യവൃക്ഷമാണ് കടുക്ക. നല്ല തിളക്കമുള്ള ഇലകളും ധാരാളം കായകളും സീസണിൽ ഉണ്ടാകും. കായയുടെ മാംസളമായ പുറംതോടാണ് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുക. പുറംതോടിനുള്ളിൽ നല കട്ടിയുള്ള വിത്തുണ്ട്. കാട്ടുതീ ഈ വിത്ത് കിളിർക്കുന്നതിനെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

വിഖ്യാതമായ ത്രിഫലയിലെ ഒരൗഷധമാണ് കടുക്ക. മധുരവും കയ്പും കലർന്നതാണ് പുറംതോടിന്റെ രസം. ഉഷ്ണവീര്യമാണ് കടുക്കയ്ക്കുള്ളത്. അഴകും ആയുസ്സും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഔഷധമാണിത്. ലൈംഗിക വിരക്തിയുണ്ടാക്കുന്ന ഈ ഔഷധം സൂര്യതേജസ്സ് പ്രദാനം ചെയ്യും. നല്ല ദഹനശക്തിയും വിരേചനവും ഉണ്ടാക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കടുക്കാത്തോട് പൊടിച്ചതു കൊണ്ട് പല്ലുതേച്ചാൽ വായ്നാറ്റവും മോണരോഗങ്ങളും മാറും.

2. കടുക്ക കത്തിച്ച് ചാരം വെണ്ണയിൽ ചാലിച്ച് പഴകിയ വ്രണങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ പുരട്ടാം.

3. ദഹനക്കുറവുള്ളവർ ആഹാരത്തിനുമുമ്പ് അര ടീസ്പൂൺ കടുക്കപ്പൊടി ശർക്കരയും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ നല്ല വിശപ്പും ദഹനവും ലഭിക്കും.

21. കണിക്കൊന്ന (Indian Laburnum)

കേരളീയ ജീവിതത്തിലെ സമൃദ്ധിയുടെയും ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും പ്രതീകമായ കണിക്കൊന്ന നല്ലൊരു ത്വഗ്രോഗ ഔഷധമാണ്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാന വൃക്ഷത്തിന്റെ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ വേണ്ടപോലെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

കാഷ്യ ഫിസ്റ്റുല (Cassia fistula Lin.) എന്നാണ് കണിക്കൊന്നയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. 10 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന വൃക്ഷം ഇന്ത്യയിലുടനീളം കാണപ്പെടുന്നു. ഒരടിയിലധികം നീളമുള്ള മുഖ്യതണ്ടിന് ഇരുപുറവുമായി 6-7 ജോഡി ഇലകൾ ഉണ്ടാവും. വിരലിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള കായകൾ 40-50 സെ.മീ. നീളത്തിൽ തൂങ്ങിനിൽക്കും. പൂങ്കുലയുടെ അഗ്രഭാഗത്തെ മൊട്ടുകൾ വളരെ വൈകിയേ വിരിയുകയുള്ളു. ഏപ്രിൽ മാസത്തോടെ അടിമുടി പൂങ്കുലകൾ മാത്രം പേറി നിൽക്കുന്ന കണിക്കൊന്നയുടെ അഴക് അന്യാദൃശമാണ്.

വേരിലും തൊലിയിലും ഔഷധപ്രധാനമായ ബാഷ്പശീലതൈലം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഫലമജ്ജയ്ക്ക് തേൻമെഴുകിന്റെ ഗന്ധമുണ്ട്. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ശീതവീര്യവും ത്രിദോഷഹരവുമാണ് കണിക്കൊന്ന.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കിളിന്നിലയുടെ നീര് പുഴുക്കടിക്കുമേൽ പുറമ്പാടയായി നന്ന്.

2. ഇല അരച്ചു സേവിച്ചാൽ പക്ഷപാതം, തലച്ചോറ് സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് ശമനം ലഭിക്കും.

3. കണിക്കൊന്നപ്പട്ട കഷായംവെച്ച് രണ്ടുനേരം കുടിച്ചാൽ എല്ലാ ത്വഗ്രോഗങ്ങളും ശമിക്കും .

22.കയ്യോന്നി (Eclipta)

കൈകണ്ട കേശ ഔഷധമാണ് കയ്യോന്നി. വളരെ വ്യാപകമായി ഇന്നും ഇത് എണ്ണകളിൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ ആരോഗ്യരക്ഷാ ഔഷധ സസ്യങ്ങളിൽ ഇത് പ്രധാനമാണ്. എക്ലിപ്റ്റ ആൽബ (Eclipta alba Hassk.) എന്നാണ് കയ്യോന്നിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ഈർപ്പമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന ഒരു ഏകവർഷി ദുർബല സസ്യമാണിത്. വട്ടത്തിൽ ചെറുകമ്മൽ പോലെ കാണപ്പെടുന്ന പൂവുകൾക്ക് പൊതുവെ വെള്ളനിറമാണ്. ഇലച്ചാറിന് ഹൃദ്യമായ ഗന്ധമുണ്ട്.

ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി പ്രദാനം ചെയ്യാൻ കയ്യോന്നിയ്ക്കാവും. ശരീരഹേമങ്ങൾക്കെതിരെ കയ്യോന്നി സ്വരസത്തിൽ ആട്ടിൻകരൾ വിധിപ്രകാരം വഴറ്റി സേവിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. മുടി വളരുന്നതിനും ശിരോരോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന കയ്യോന്നി എണ്ണ നല്ല ഉറക്കം നൽകും. രൂക്ഷഗുണമുള്ള സസ്യം സമൂലമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കടുരസവും തീക്ഷ്ണ ഗുണവും ഉഷ്ണവീര്യവുമാണ് കയ്യോന്നിയ്ക്കുള്ളത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1.കയ്യോന്നി, പനിക്കൂർക്ക ഇവയുടെ സ്വരസവും പച്ചമഞ്ഞളും ചേർത്ത് കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ കുട്ടികളുടെ മുടിയഴകും ശരീരബലവും കൂട്ടും, ജലദോഷം വരില്ല.

2. കയ്യോന്നി നീര് അൽപം ആവണക്കെണ്ണ ചേർത്ത് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു നേരം സേവിച്ചാൽ ഉദരകൃമി ഇല്ലാതാകും.

3.സമൂലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് ഒരു ടേബിൾസ്പ്പൂൺ വീതം പതിവായി സേവിച്ചാൽ ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും പലമടങ്ങ് വർദ്ധിക്കും.

23.കരിനൊച്ചി (Willow-leaved Justicia)

ഔഷധഗുണത്തിനൊപ്പം വിശ്വാസങ്ങളുടെ പരിവേഷവും ഉള്ള ചെറുമരമാണ് കരിനൊച്ചി. വാതരോഗങ്ങളെയും സന്ധിവേദനയെയും ശമിപ്പിക്കാൻ കരിനൊച്ചിക്ക് പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്.

വൈറ്റെക്സ് നെഗുണ്ടോ (Vitex negundo L.) എന്നാണ് കരിനൊച്ചിയുടെ ശാസ്ത്രീയ നാമം. നൊച്ചികൾ പലതരമുണ്ടെങ്കിലും നീലപ്പൂവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നവയാണ് കരിനൊച്ചി. ഇലകളുടെ അടിഭാഗം നീലകലർന്ന പച്ചനിറമാണ്. മരം 4-5 മീറ്റർ ഉയരം വരെ ശാഖോപശാഖകളായി വളരും.

ബാഷ്പശീലത്വമുള്ള സുഗന്ധതൈലം ഇലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇലയും തൊലിയും ഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. ക്ഷയം ആദിയായ ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി പ്രദാനം ചെയ്യും. അപൂർവഗുണ വിശേഷമുള്ള കരിനൊച്ചി മരങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും അവയ്ക്ക് അസാധാരണമായ ഔഷധ-ഭാഗ്യദായക ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്നും വിശ്വാസമുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. തലവേദന മാറുവാൻ കരിനൊച്ചിയില നിറച്ച തലയിണ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദം.

2. ഇലയും തണ്ടുമിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ജ്വരം, നീരിളക്കം, വാതം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ആവിപിടിക്കാൻ നന്ന്.
3. കരിനൊച്ചിയില പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് ഏതാനും തുള്ളി മൂക്കിലൊഴിച്ചാൽ അപസ്മാര രോഗിയെ ബോധക്കേടിൽ നിന്നുണർത്താം.

24. കസ്തൂരിമഞ്ഞൾ (Yellow Zedoary)

നമ്മുടെ കാടുകളിൽ സമൃദ്ധമായുള്ള കസ്തുരിമഞ്ഞൾ വളരെ വിഖ്യാതമായ ഒരു സൗന്ദര്യവർദ്ധക ഔഷധസസ്യമാണ്. മഞ്ഞളിന്റെ കുടുംബത്തിലാണ് ഈ സസ്യവും പെടുന്നത്.

കുർക്കുമ അരോമാറ്റിക്ക (Curcuma aromatica Salish) എന്നാണ് ഈ സസ്യത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. മഞ്ഞളിനോട് രൂപസാദൃശ്യമുള്ള ഈ ഓഷധിയുടെയും പ്രകന്ദമാണ് (കിഴങ്ങ്) ഉപയോഗയോഗ്യം. പ്രകന്ദത്തിൽ ബാഷ്പശീലതൈലം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മഞ്ഞളിലെ രാസഘടകങ്ങൾ മിക്കതും ഇതിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

അണുനാശകശക്തിയും വിഷവിരോപണശക്തിയും നന്നായുള്ള ഔഷധമാണ് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ. കുർക്കുമിൻ എന്ന വർണ്ണവസ്ത ചർമ്മത്തിന് അഴക് നൽകും. മഞ്ഞളിനെപ്പോലെ വിഷഹരവുമാണ് കരിമഞ്ഞൾ. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ഉഷ്ണവീര്യവും തിക്തരസവുമാണ് ഈ ഔഷധം. മഞ്ഞളിനെപ്പോലെ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കാറില്ലെങ്കിലും പല അസുഖങ്ങൾക്കും നിർദ്ദിഷ്ടമാത്രയിൽ ഉള്ളിൽ സേവിക്കാറുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1.അയമോദകം കൂട്ടി ചെറിയമാത്രയിൽ സേവിച്ചാൽ വിഷം തീണ്ടിയതിന്റെ വേദന കുറയും.

2.ഉളുക്ക്,ചതവ് എന്നിവയ്ക്ക് പുറമ്പാടയായി കറുവയുടെ ഇലക്കൊപ്പം ചാലിച്ചിടുന്നത് നന്ന്.

3. നവജാതശിശുക്കൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇത് അരച്ച് പനിനീരിൽ ചാലിച്ച് ശരീരത്തിൽ പുരട്ടാവുന്നതാണ്.

25.കറിവേപ്പ് (curry Leaf Tree)

മലയാളിയുടെ നിത്യഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് കറിവേപ്പ്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ ഔഷധമൂല്യങ്ങളെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടല്ല, രുചിയും മണവും പരിഗണിച്ചാണ് അടുക്കളയിലെ നിത്യസാന്നിദ്ധ്യമായി കറിവേപ്പിനെ നാം അംഗീകരിച്ചത്.

മുറയ കൊയ്നിജി (Murraya koenigi Kuz.) എന്നതാണ് കറിവേപ്പിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. 5 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണ് കറിവേപ്പ്. 15 സെ.മീ, നീളമുള്ള തണ്ടിന് ഇരുപുറവുമായി സമപിച്ഛകമായി ചെറിയ ഇലകൾ വിന്യസിക്കപ്പെട്ടിരിക്കും. ഇലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബാഷ്പശീലതൈലമാണ് സുഗന്ധം നൽകുന്നത്. ജീവകം 'എ' യുടെ ഏറ്റവും സമൃദ്ധമായ സാന്നിദ്ധ്യം ഇലകളിലുണ്ട്.

ഉദരരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഔഷധഗുണമാണ് കറിവേപ്പിന്റെ മുഖ്യ ആകർഷകത്വം.ദഹനശക്തിയെ ത്വരിതപ്പെടുത്താനും കൃമിദോഷങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും കറിവേപ്പിലയ്ക്കാവും. വയറുകടിക്കെതിരായ ഒറ്റമൂലിയാണ് ഇത്. ആയുർവേദപ്രകാരം കടുരസപ്രദാനവും ഉഷ്ണവീര്യദായകവുമാണ് കറിവേപ്പ്. ഇലയും വേരിലെ തൊലിയിലുമാണ് പ്രധാനമായും ഔഷധയോഗ്യം.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും ,

1.പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ പറയുന്ന ഒമ്പത് ഔഷധപത്രങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് കറിവേപ്പില . ഇതിന് ഉദരരോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

2. കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും അരച്ചുചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുത്ത പാൽ കുടിച്ചാൽ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാവും.

3. കറിവേപ്പില ചതച്ചിട്ട് താറാംമുട്ട എണ്ണ ചേർക്കാതെ പൊരിച്ചുകഴിച്ചാൽ വയറുകടിക്ക് ശമനമുണ്ടാവും.

26.കറ്റാർവാഴ (Indian Aloe)

സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തു വ്യവസായത്തിലെ സൂപ്പർതാരങ്ങളിലൊന്നായി മാറിയ ഔഷധസസ്യമാണ് കറ്റാർവാഴ. ചർമ്മ-ശിശുരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഔഷധഗുണമാണ് കറ്റാർവാഴയുടെ പ്രശസ്തിക്ക് കാരണം.

അലോ വിറ (Aloe Vera L.) എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിലാണ് കറ്റാർവാഴ അറിയപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വ്യാപകമായി നട്ടുവളർത്തപ്പെടുന്ന ഇതിന്റെ ഇലകൾ കൈതയുടെ ഇലയോട് രൂപസാദൃശ്യമുള്ളതും തടിച്ച് മാംസളവുമാണ്. ഈ ഇലയുടെ വക്കുകളിൽ മുള്ളുണ്ട്. താരനെതിരായ കൈക്കൊണ്ട ഔഷധമാണ് ഇലമജ്ജ.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം സ്ത്രീരോഗങ്ങളിൽ പലതിനുമുള്ള ഔഷധമാണ് കറ്റാർവാഴ. സ്നിഗ്ധഗുണവും ശീതവീര്യവുമാണ് ഇതിനുള്ളത്. ത്രിദോഷഹരമാണ്. ചെന്നിനായകം എന്ന ഔഷധം ഇതിൽനിന്നാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഇലച്ചാർ ലേപനമായും എണ്ണകാച്ചുന്നതിലെ നീരായും ഉള്ളിൽ കഴിക്കുന്ന ഔഷധമായും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ശിരോരോഗങ്ങൾക്കെതിരായി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഇലനീര് പശുവിൻപാലിലോ ആട്ടിൻപാലിലോ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ അസ്ഥിസ്രാവത്തിന് ശമനമുണ്ടാകും.

2. ഇല അരച്ച് ശിരസ്സിൽ തേച്ചുപിടിപ്പിച്ച് അരമണിക്കൂറിനുശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞാൽ തല തണുക്കും, താരൻ മാറിക്കിട്ടും.

3. കറ്റാർവാഴനീരും പച്ചമഞ്ഞളും അരച്ചുചേർത്ത ലേപനം വ്രണങ്ങളും കുഴിനഖവും മാറാൻ വെച്ചുകെട്ടാം.

27. കീഴാർനെല്ലി (Hazarmani)

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനെതിരായ ഒറ്റമൂലി എന്ന നിലയിൽ പേരുകേട്ട ഔഷധമാണ് കീഴാർനെല്ലി, നനവാർന്ന സമതലങ്ങളിലും വീട്ടുപറമ്പുകളിലും നന്നായി വളരുന്ന ഒരു ചെറുസസ്യമാണിത്.

ഫില്ലാന്തസ് ഡെബ്ലിസ് (Phyllanthus deblis) എന്നാണ് കീഴാർനെല്ലിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ചെടികൾക്ക് ശരാശരി അരയടിയാണ് ഉയരം. പുളിയിലകളോട് സാദൃശ്യമുള്ള ചെറിയ ഇലകളാണുള്ളത്. പത്രകക്ഷത്തുനിന്നും തൂങ്ങിനിൽക്കുന്ന ഞെട്ടിൽ മൂന്ന് കടുകുമണികൾ ചേർത്ത് ഒട്ടിച്ചതുപോലെ പച്ചവിത്തുകൾ കാണപ്പെടുന്നു.

കഫത്തെയും വിഷശക്തിയെയും കുറയ്ക്കാൻ കീഴാർനെല്ലിക്കാവും. ഉദരരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ നല്ലതാണ്. രൂക്ഷഗുണവും ശീതവീര്യവുമാണ് കീഴാർനെല്ലിക്കുള്ളത്. കീഴാർനെല്ലി സമൂലമായാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനെതിരായ കീഴാർനെല്ലിയുടെ ഔഷധശക്തിയെ എല്ലാ ചികിത്സാമാർഗങ്ങളും അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1.സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് സേവിക്കുന്നത് മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ശമനമുണ്ടാക്കും.

2. കീഴാർനെല്ലി സമൂലം അരച്ച് അരിക്കാടിയിൽ സേവിച്ചാൽ വയറുവേദനയും അമിതാർത്തവവും ശമിക്കും.

3. കീഴാർനെല്ലി സമൂലം അരച്ച് മോരിൽ സേവിച്ചാൽ അതിസാരരോഗങ്ങൾ മാറും, ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കും.

28. കുടകപ്പാല (Holarrhena)

അതിസാരത്തിനെതിരായ ഒരുകാലത്തെ ജീവൻരക്ഷാ ഔഷധമായിരുന്നു കുടകപ്പാല. മനുഷ്യജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിൽ പാമ്പുവിഷത്തിനുള്ള ഒറ്റമൂലികൾ കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും പ്രയോജനപ്പെട്ട സസ്യം ഇതാണെന്ന് പറയാം.

ഹോളറീന ആന്റിഡിസെൻട്രിക്ക (Holarrhena antidysentrica Roth) DC എന്ന ശാസ്ത്രനാമം തന്നെ ഡിസെൻട്രിക്കെതിരായി ഈ ഔഷധം എത്രമാത്രം ഉപയോഗപ്പെട്ടിരുന്നു എന്നതിന്റെ സാക്ഷിപത്രമാണ്. കേരളത്തിലെ ഉയർന്ന വനമേഖലകളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. 8 മീറ്റർവരെ ഉയരംവയ്ക്കുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തൊലിയാണ് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മരത്തിൽ സമൃദ്ധമായ വെള്ളക്കറയുണ്ട്.

ആയുർവേദ ഗുണവിശേഷമനുസരിച്ച് തിക്തരസപ്രധാനവും ശീതവീര്യദായകവുമാണ് കുടകപ്പാല. രൂക്ഷഗുണമുള്ള ഇത് കൃമിഹരവും വ്രണവിരോപണ ശക്തിയുള്ളതുമാണ്. തൊലിയിലെ രാസഘടകങ്ങൾ വൃക്ഷത്തിന്റെ പ്രായം കൂടുംതോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1.കുടകപ്പാലയുടെ തൊലി കഷായം വച്ചു സേവിച്ചാൽ കഠിനമായ അർശസിനു ആശ്വാസം ലഭിക്കും.

2. തൊലി ഉണക്കിപൊടിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് ദിവസവും കഴിച്ചാൽ അതിസാരം മാറും.

3. തൊലിക്കഷായം കൊണ്ട് വ്രണം കഴുകുന്നതും പച്ചത്തൊലി വ്രണത്തിന് പുറമ്പാടയായി അരച്ചിടുന്നതും അത്യധികം നന്ന്.

29. കുടങ്ങൽ (Centella [Indian Penivert])

നഗരപ്രാന്തങ്ങളിലും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പടർച്ചെടിയാണ് കുടങ്ങൽ. ആയുർവേദ ആചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞുവെച്ച ഇതിന്റെ ഗുണശക്തി മസ്തിഷ്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്

സെന്റെല്ലാ ഏഷ്യാറ്റിക്ക (Centella asiatica Urb.) എന്നാണ് കുടങ്ങലിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകളെ ത്വരിതപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവുള്ളതുകൊണ്ടാണ് സരസ്വതി എന്ന സംസ്കൃതനാമം ഇതിനു കൈവന്നത്. നനവാർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലാകെയും ഇതു വളരുന്നുണ്ട്. നട്ടെല്ലുമായി ചേർന്നുള്ള മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ രേഖാചിത്രം പോലെയാണ് ഇലയുടെ രൂപം എന്നത് കൗതുകകരമാണ്.

കുടങ്ങൽ സമൂലമായാണ് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കയ്പുരസവും ശീതവീര്യവുമാണ് കുടങ്ങലിനുള്ളത്. നല്ല ഉറക്കം തരുകയും ഉന്മാദാവസ്ഥ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ചർമരോഗങ്ങൾക്കെതിരായും കുടങ്ങൽ ഔഷധമാണ്. മസ്തിഷ്ക സെല്ലുകൾക്ക് നവജീവൻ പകരുന്ന ഈ അത്ഭുതഔഷധം, അതുകൊണ്ടു തന്നെ ശരീരത്തിന് യുവത്വവും ആരോഗ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം ഇലനീർ വെണ്ണചേർത്ത് കുട്ടികൾക്ക് ദിവസവും നൽകിയാൽ അവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ബുദ്ധിശക്തിയും വർദ്ധിക്കും.

2. ഇല അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ ചർമരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

3. കുടങ്ങൽ ഇലനീരും തളിരില ചമ്മന്തിയും ശ്വാസകോശങ്ങളേയും ഹൃദയത്തേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കും. പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കും.

30. കുമ്പളം (Ashgourd)

പ്രമേഹം, മൂത്രാശയക്കല്ല് എന്നിവയ്ക്കെതിരായ കുമ്പളങ്ങയുടെ ഔഷധഗുണം ഇന്ന് പ്രകൃതിചികിത്സയിലെ ഫലപ്രദമായ ഒരു ജീവനവിധിയാണ്. രാസവള-കീടനാശിനികളുടെ സ്പർശമേൽക്കാത്ത ഈ വള്ളിഫലം ഇന്ന് ആവശ്യത്തിന് ലഭിക്കാതായിരിക്കുന്നു.

വെള്ളരിയുടെ കുടുംബക്കാരനായ ഈ സസ്യത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം ബെനിൻകാസ ഹിസ്പിഡ (Benincasa hispida Cogn.) എന്നാണ്. ഈ ആരോഹിസസ്യത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കട്ടിയുള്ള പുറംതൊലിയോടു കൂടിയതും ഇരുണ്ട് മാംസളവുമാണ്. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളാണ് കുമ്പളത്തിനുള്ളത്. വർഷം മുഴുവൻ കായ ലഭിക്കും. കേടാകാതെ വർഷങ്ങളോളം കായ സൂക്ഷിക്കാനാകും. ചാരം പോലെ വെളുത്ത പൊടി കായിലുള്ളതാണ് ഇംഗ്ലീഷ് പേരിനു പിന്നിൽ. ശരീരത്തിലെ വിഷവസ്തുക്കളെ പുറംതള്ളാൻ ഇതിന്റെ ജ്യൂസ് ശീലമാക്കാവുന്നതാണ്. സമൃദ്ധമായി മൂത്രം പോകുന്നതിനും മൂത്രക്കല്ലുകളെ അലിയിക്കുന്നതിനും കഴിവുണ്ട്. ശ്വാസകോശങ്ങളെയും കിഡ്നിയെയും ഉത്തേജിപ്പിക്കും. ശീതവീര്യവും മധുരഗുണവുമാണ് ഫലം.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. വൃക്കരോഗങ്ങൾ മാറാൻ രാവിലെ വെറുംവയറ്റിൽ 5 ഔൺസ് കുമ്പളങ്ങാനീരിൽ ഒരു നുള്ള് തഴുതാമയിലയും രണ്ടു നുള്ള് ചെറൂള ഇലയും അരച്ച് സേവിക്കണം.

2. കുമ്പളങ്ങാനീരിൽ ഇരട്ടിമധുരം ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ അപസ്മാരം ശമിക്കും.

3.10 മില്ലി വീതം കുമ്പളങ്ങാനീര് രണ്ടു നേരവും ശീലമാക്കുക. ആന്തരാവയവങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ വിഷവസ്തുക്കൾ പുറന്തള്ളപ്പെടും. ശരീരം ദീപ്തമായിത്തീരും.

31. പനിക്കൂർക്ക (നവര) [Indian Rock-foil]

പനിക്കൂർക്ക, പേരു സൂചിപ്പിക്കുംപോലെ പനിക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പടർസസ്യമാണ്. പൂച്ചട്ടികളിലും വീട്ടുപരിസരത്തും വളരെ വേഗം നട്ടുവളർത്താവുന്ന ഇത് ഒരു അലങ്കാരസസ്യമായും പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

ക്ലോളിയസ് ആരോമാറ്റിസ് (Coleus aromatis Benth) എന്നാണ് പനിക്കൂർക്കയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. മാംസളമായ ഈ ദുർബലസസ്യത്തിന് ഇളം പച്ചനിറമാണ്. നല്ല ഗന്ധവും ധാരാളം രസം നിറഞ്ഞതുമാണ് ഇലയും തണ്ടും.

നമ്മുടെ നാട്ടുചികിത്സയിലെ ശിശുരോഗ സംഹാരിയായിരുന്നു പനിക്കൂർക്ക. തണ്ടും ഇലയുമാണ് ഔഷധയോഗ്യഭാഗങ്ങൾ. ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം കുട്ടികളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഉറക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. പനിക്കൂർക്കയിലനീര് തേൻ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ പനി ശമിക്കും.

2. പനിക്കൂർക്കയില വാട്ടിയ നീര് ഉച്ചിയിൽ തേച്ചു കുളിച്ചാൽ പനിയും ജലദോഷവും മാറും.

3. ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ പനിക്കൂർക്കയില ഞെരുടി കുഞ്ഞുങ്ങളെ കുളിപ്പിക്കുന്നത് ജലദോഷം വരാതിരിക്കാനും പ്രതിരോധത്തിനും ഉത്തമം.

4. പനിക്കൂർക്കയില വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ് കുടിക്കുന്നത് കൃമിശല്യം കുറയ്ക്കും.

32. കുരുമുളക് (Black Pepper)

യൂറോപ്യരുടെ കിഴക്കൻ രാജ്യങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള കപ്പലോട്ടങ്ങൾക്ക് എരിവും വാശിയും പകർന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് കുരുമുളക്. നമ്മുടെ വീടുകളിലെ നിത്യസാന്നിധ്യമായ കുരുമുളകിന്റെ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. പൈപ്പെർ നൈഗ്രം (Piper nigrum L.) എന്നാണ് കുരുമുളകിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. പറ്റുവേരുകൾ പടർത്തിക്കയറുന്ന ഈ ആരോഹിസസ്യത്തിന്റെ ഇലകൾ കട്ടിയുള്ളതും വെറ്റിലയുടെ ഇലയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതുമാണ്. സന്ധികളിലാണ് തിരികൾ അഥവാ ഫലസംയുക്തം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് പാകമാകുമ്പോൾ ഉണക്കി മണികൾ വേർപെടുത്തിയെടുക്കുന്നു.

പൈപ്പെറിറ്റിൽ എന്ന രാസഘടകമാണ് കുരുമുളകിന്റെ ഗുണഹേതു. കടുരസവും തീക്ഷ്ണവീര്യവുമാണ് കുരുമുളക്. ദഹനരസഗ്രന്ഥികളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാനും അണുക്കളെയും കൃമികളെയും നശിപ്പിക്കുവാനും ഇതിനാകും. വൈറസ് ബാധകളെ തടയുവാൻ കുരുമുളകിന് പ്രത്യേകമായ കഴിവുണ്ട്. ചുക്കും കുരുമുളകും ചേർത്ത കരിപ്പെട്ടികാപ്പി ഒരു കാലത്ത് നമ്മുടെ പഴമക്കാർ വൈറൽ പനിക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കുരുമുളകും വേപ്പിലയും അരച്ച് പുളിച്ച മോരിൽ കലക്കി രണ്ടു നേരവും സേവിച്ചാൽ ആസ്തമയ്ക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

2. കുരുമുളക്, തിപ്പലി, ചുക്ക് ഇവ കഷായമാക്കി സേവിച്ചാൽ വൈറൽപനിക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

3. പഴുത്ത തക്കാളി അരിഞ്ഞ് കുരുമുളകുപൊടി ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ വിരദോഷങ്ങൾ ശമിക്കും.

4. എള്ളെണ്ണയിൽ കുരുമുളകിട്ടു കാച്ചി തേച്ചാൽ വാതരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

33. കൂവളം(Bael Tree)

വിഷഹര ഔഷധമാണ് കൂവളം. വിഷം കഴിച്ച് നീലകണ്ഠനാവുകയും പാമ്പുകളെ മാലയായി ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശിവന് കൂവളം പ്രിയങ്കരമാവുന്നത് ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഗുണവിശേഷത്തെ പ്രതീകാത്മകമായി പറയുകകൂടി ചെയ്യുന്നു എന്ന് കരുതാം.

ഈഗിൾ മാർമെലോസ് (Aegle marmelos (L.) Correa) എന്നാണ് കൂവളത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. കുർത്തമുള്ളുകളുള്ള ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണ് കൂവളം. മൂന്നിലകൾ ഒത്തുചേരുന്ന ഒരു സംയുക്ത പത്രമാണ് ഓരോ ഇലയും. മാതളത്തോട് സാദൃശ്യമുള്ള കായയ്ക്ക് പച്ചനിറവും കട്ടിയുള്ള പുറന്തോടുമുണ്ട്. ഫലത്തിനുള്ളിൽ മാംസളഭാഗവുമുണ്ട്. ഉഷ്ണവീര്യമാണ് കൂവളത്തിനുള്ളത്. ഇത് കൃമിഹരമാണ്. പഴം മഞ്ഞകലർന്ന ചാരനിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു. വില്വാദിഗുളികയിലെ മുഖ്യചേരുവ കൂവളമാണ്. വേരും ഇലയും കായും ഔഷധയോഗ്യമാണ്. പ്രമേഹം, കഫം, വാതം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കാൻ കൂവളത്തിന് കഴിവുണ്ട്. വേദനയും നീരും കുറയ്ക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രം സേവിക്കേണ്ട ശക്തമായ ഔഷധമാണിത്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കൂവളവേര്, മുത്തങ്ങകിഴങ്ങ് ഇവ പാലിൽ അരച്ചു ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നത് വിഷഹരമാണ്.

2. കൂവളവേര് കഷായം വച്ചുകഴിച്ചാൽ ഉദരരോഗങ്ങൾ മാറും.

3. പച്ചഫലമജ്ജ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 5 ഗ്രാം വീതം സേവിച്ചാൽ ഉദരകൃമികൾ ഇല്ലാതാകും.

4. 15 കൂവളത്തില 5 ഔൺസ് പിണ്ടിനീരിൽ അരച്ചുചേർത്ത് വൈകുന്നേരം കഴിച്ചാൽ വൃക്കരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

5. കൂവളത്തിലയുടെ സ്വരസം ദിവസേന 15 മി.ലി. വീതം കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം ശമിക്കും.

34. ഗ്രാമ്പ് (Clove Tree)

ഗ്രാമ്പ് ചൈനക്കാരനാണ് എന്നും ഇന്തോനേഷ്യയിലെ മൊലൂക്കാസ് പ്രദേശക്കാരനാണ് എന്നും രണ്ടു പക്ഷമുണ്ട്. പക്ഷേ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമായും ഔഷധമായുമുള്ള ഗ്രാമ്പിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായവ്യത്യാസമില്ല. പല രാജ്യങ്ങളിലും പെർഫ്യൂമായിപ്പോലും ഇത് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

സിസിജിയം അരോമാറ്റിക്കം (Syzygiurn aromaticum Merr.) എന്നാണ് ഗ്രാമ്പിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഒരു നിത്യഹരിത വൃക്ഷമാണ് ഗ്രാമ്പ്. എണ്ണപ്പച്ചനിറമുള്ള ഇലകൾക്ക് ക്ലോവ് ഓയിലിന്റെ ഗന്ധമുണ്ട്. മറ്റു സസ്യങ്ങളിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായി ഗ്രാമ്പിന്റെ പൂമൊട്ടുകൾ പറിച്ചു ഉണക്കിയാണ് വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന ഗ്രാമ്പൂ ആക്കുന്നത്.

ഉണങ്ങിയ മൊട്ടുകൾ വാറ്റിയാണ് ഗ്രാമ്പ് എണ്ണ എടുക്കുന്നത്. ഇത് വളരെ വിലയുള്ള സുഗന്ധതൈലമാണ്. യൂറോപ്പിലും മറ്റും അണുനാശകമായും അത്തറായും മൗത്ത്

വാഷായുമൊക്കെ ഗ്രാമ്പ് തൈലം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. യൂജിനോൾ ആണ് ഈ തൈലത്തിലെ പ്രധാന രാസഘടകം. ഒരു വീടായാൽ ഒരു ഗ്രാമ്പ് മരം ആവശ്യമാണ്. അതായിരുന്നു നമ്മുടെ പാരമ്പര്യവും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഗ്രാമ്പ്തൈലം ഇറ്റിച്ച വെള്ളത്തിൽ ആവി പിടിച്ചാൽ ജലദോഷം മാറും. പീനസവും കഫക്കെട്ടും ഒഴിവാകും.

2. ഗ്രാമ്പ്തൈലം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് മൗത്ത് വാഷായി ഉപയോഗിച്ചാൽ വായ്നാറ്റവും പല്ലുവേദനയും മാറും.

3. ഒരുനുള്ള് ഗ്രാമ്പ്പൊടി തേനിൽ ചാലിച്ച് മൂന്നുനേരം സേവിച്ചാൽ ശ്വാസംമുട്ടലും കഫക്കെട്ടും കുറയും.

35. ചങ്ങലംപരണ്ട (Bone Setter)

ചതുരത്തണ്ടുകളുള്ള ഒരു വള്ളിച്ചെടിയാണ് ചങ്ങലംപരണ്ട. അരയടിയോളം ഇടവിട്ട് ഒടിഞ്ഞ് വീണ്ടും യോജിച്ചതു പോലെ കാണപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം ഒടിവിനെതിരായ ഫലംകണ്ട ഔഷധമാണ്.

വൈറ്റിസ് ക്വാഡ്രാൻഗുലാരിസ് (Vitis quadrangularis Linn.) എന്നാണ് ചങ്ങലംപരണ്ടയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. അസ്ഥിശൃംഖല എന്ന സംസ്കൃത പേരും സസ്യത്തിന്റെ രൂപഗുണങ്ങളെ വെളിവാക്കുന്നു. തണ്ടുകളുടെ പർവങ്ങളിൽ അവിടവിടെയായി ഹൃദയാകൃതിയിലുള്ള ഇലകൾ കാണപ്പെടുന്നു.

ചങ്ങലംപരണ്ടയുടെ തണ്ടാണ് ഔഷധയോഗ്യം. ഒടിഞ്ഞ അസ്ഥികളെ വീണ്ടും യോജിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഉഷ്ണവീര്യവും രൂക്ഷഗുണവുമാണ് ഈ സസ്യത്തിനുള്ളത്. വാതം, കഫം എന്നീ ദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഒടിവുചികിത്സയുടെ പകുതിയും കൈകാര്യം

ചെയ്യുന്നത് ഇന്നും നാട്ടുവൈദ്യന്മാരാണ്. അവരുടെ ഒരു പ്രധാന ഔഷധം എന്ന പ്രാധാന്യം ചങ്ങലംപരണ്ട് നിലനിർത്തി വരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഒടിവും ചതവുമുണ്ടായാൽ തണ്ട് ചതച്ച് ഹേമം തട്ടിയഭാഗത്ത് വച്ചു കെട്ടുക. സ്വരസമായും കൽക്കമായും ചേർത്ത് കാച്ചിയ എള്ളെണ്ണ വേദനയും നീരും മാറാൻ പുറമ്പട്ടയായി ഒന്നാന്തരമാണ്.

2. ഇളംതണ്ട് ചേർത്ത ചമ്മന്തി വിശേഷമാണ്. അസ്ഥിസ്രാവം പോലെയുള്ള സ്ത്രീജന്യരോഗങ്ങൾ മാറും.

3. ഉണക്കി പൊടിച്ച തണ്ടും കുരുന്നിലകളു വിശപ്പില്ലായ്മയും ദഹനക്കുറവും മാറ്റും. ആഹാരത്തിന് രുചി അനുഭവപ്പെടും.

4. ചെവിയിലെ വേദന, പഴുപ്പ്, നീര് ഇവ മാറിക്കിട്ടുന്നതിന് തണ്ടിന്റെ സ്വരസം നാല് തുള്ളി വീതം ചെവിയിൽ ഒഴിക്കാം.

36. ചെറുനാരകം (Lime)

ജീവകം 'സി'യുടെ സമ്പുഷ്ട കലവറയാണ് ചെറുനാരകം. ദക്ഷിണേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിലാകെയും സമൃദ്ധമായി വളരുന്ന ചെറുനാരകം നമ്മുടെ ഉഷ്ണകാല പാനീയങ്ങളിൽ മുഖ്യസ്ഥാനമുള്ള ഒരു പഴവും ധാരാളം ഔഷധഗുണവീര്യം അടങ്ങിയതുമാണ്. ഹിന്ദുക്കൾക്ക് ഇതൊരു മംഗളഫലമാണ്. സിട്രസ് ഓറാന്റിഫോളിയ (Citrus aurantifolia Christm) എന്നാണ് ചെറുനാരകത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം, ഇറ്റലിയുടെ തീരങ്ങളിലും കാലിഫോർണിയയിലും ചെറുനാരകം വ്യാപകമായി കൃഷിചെയ്തുവരുന്നു. നമ്മുടെ സാധാരണ ഉപയോഗങ്ങൾക്കു പുറമെ ഭക്ഷണഢിഷുകൾ അലങ്കരിക്കുവാനും ഫ്രൂട്ട് ജെല്ലി, ഫർണിച്ചർ പോളിഷ് ഇവ

ഉണ്ടാക്കുവാനും ഇന്നാട്ടുകാർ ചെറുനാരങ്ങ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഏതാണ്ട് രണ്ടു മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന മുള്ളോടു കൂടിയ വൃക്ഷമാണ് ചെറുനാരകം. വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലും വളരും. വെളുത്ത ചെറുപൂവുകൾക്ക് ഹൃദ്യമായ മണമുണ്ട്. നാരങ്ങക്ക് പച്ചനിറവും പാകമാവുമ്പോൾ മഞ്ഞ നിറവുമാണ്.ആയുർവേദത്തിലും നാട്ടുചികിത്സയിലും ചെറുനാരങ്ങ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. പഴുത്തകായ മാത്രമാണ് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുക.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ചെറുനാരങ്ങാനീര് തേനോ പഞ്ചസാരയോ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഉദരരോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കും .

2. ചെറുനാരങ്ങാനീര് തലയിൽ തേച്ചു പിടിപ്പിക്കുന്നതും വെളിച്ചെണ്ണക്കൊപ്പം തലയിൽ തേക്കുന്നതും താരൻ ശമിപ്പിക്കും.

3.തുളസിയില നീരും ചെറുനാരങ്ങാനീരും സമം ചേർത്ത് പുരട്ടിയാൽ വിഷജീവികൾ കടിച്ചുള്ള നീരും വേദനയും മാറും.

4. നാരാങ്ങാവെള്ളം ശീലമാക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

37. ചിറ്റരത്ത (Greater)

ദുർബല കാണ്ഡമുള്ള ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ചിറ്റരത്ത. വാതരോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഇതിന്റെ ഗുണവിശേഷങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.

ആൽപിനിയ കാൽകറേറ്റ (Alpinia calcarata Rox) എന്നാണ് ചിറ്റരത്തയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. മഞ്ഞളിന്റെ കുടുംബക്കാരനായ സസ്യത്തിൽ പ്രകന്ദം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

ഇലക്കും കിഴങ്ങിനും ഗന്ധമുണ്ട്. ചിറ്റരത്തയുടെ ഇല നീണ്ടുകൂർത്ത് കാണപ്പെടുന്നു. ഭംഗിയുള്ള പൂവുകൾക്ക് വെള്ളനിറമാണ്.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ദഹനശക്തിയും പ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വായു-കഫദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. തീക്ഷ്ണഗുണപ്രദാനവും തിക്തരസദായകവുമാണ് ചിറ്റരത്ത. പ്രകന്ദമാണ് ഔഷധയോഗ്യഭാഗം. ഇതു പൊടിച്ചാണ് രാസ്നാദിപ്പൊടിയുണ്ടാക്കുന്നത്. ഇതു വിപണിയിൽ നല്ല ഡിമാന്റുള്ള ഔഷധമാണ്. വീടുകളിലും പരിസരത്തും അലങ്കാര സസ്യമായും നട്ടുവളർത്താവുന്ന ഉത്തമ ഔഷധമാണ് ചിറ്റരത്ത.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. കഫഹര ഔഷധമാണ് രാസ്നാദിപ്പൊടി. ഒരുനുള്ള് ചൂർണ്ണം തേനിൽ ചാലിച്ച് മൂന്നുനേരം വീതം കഴിച്ചാൽ കഫക്കെട്ട് മാറും.

2. പീനസം, ജലദോഷം ഇവ സ്ഥിരമായുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾക്ക് കുളിച്ച് തലതോർത്തിയ ശേഷം ഒരു നുള്ള് രാസ്നാദി നെറുകയിൽ തിരുമ്മുക. അസുഖം വരില്ല.

3. ചിറ്റരത്ത വിധിപ്രകാരം ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ നെയ്യ്, കഷായം ഇവ സേവിക്കുന്നത് വാതരോഗങ്ങളെ മാറ്റും.

38. ജാതി (Nutmeg)

അതിപ്രശസ്തമായ ഒരു ആയുർവേദ ഔഷധമാണ് ജാതി. ഉദരരോഗങ്ങളുടെ ഫലപ്രദമായ ഔഷധം എന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ വീടുകളിലെ നിത്യസാന്നിധ്യമായിരുന്നു ജാതിക്ക.

മിരിസ്റ്റിക്ക ഫ്രാഗ്രൻസ് (Myristica fragrans Linn.) എന്നാണ് ജാതിവൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഇടത്തരം വൃക്ഷമാണ് ജാതിമരം. ആൺ-പെൺമരങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി ഉണ്ട്. മഞ്ഞനിറമുള്ള ആൺപൂവിന് വാസനയുണ്ട്. കട്ടിയുള്ള

പുറംതോടിനുള്ളിലാണ് ജാതിക്ക ഉണ്ടാവുക. ഈ വിത്തിന് പുറത്ത് പൊതിഞ്ഞ് വലപോലെയാണ് ജാതിപത്രി കാണുക.

അതിസാരത്തിനെതിരായ ഔഷധമാണ് ജാതിക്ക. ജാതിക്കായും ജാതിപത്രിയും ദഹനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയറുവേദനയും ദഹനക്കേടും മാറ്റും. കഫ-വാതദോഷങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കും. കയ്പുരസവും തീക്ഷ്ണഗുണവും ഉഷ്ണവീര്യവുമാണ് ജാതിക്കക്കും ജാതിപത്രിക്കുമുള്ളത്. വായ്പ്പുണ്ണും വായ്നാറ്റവും കുറയ്ക്കും. നല്ല ഉറക്കം തരും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. തലവേദന, സന്ധിവേദന എന്നിവയ്ക്ക് ജാതിക്കുരു അരച്ചിടുന്നത് ശമനമുണ്ടാക്കും.

2. ജാതിക്കായയും ഇന്തുപ്പും ചേർത്ത് പൊടിച്ച് ദന്തധാവനത്തിനുപയോഗിച്ചാൽ ഊനിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം മാറും.

3. ജാതിക്കുരുവും ജാതിപത്രിയും ഇട്ടുവെന്ത വെള്ളം വയറിളക്കരോഗം വരുത്തുന്ന ജലശോഷണം തടയാനും നിയന്ത്രിക്കാനും നന്ന്.

4.ഒലിവെണ്ണയിൽ ജാതിക്കാഎണ്ണ ചേർത്ത് അഭ്യംഗം ചെയ്താൽ ആമവാതത്തിന് ശമനമുണ്ടാകും.

39.തഴുതാമ (Horse- Purslane)

പ്രകൃതിചികിത്സയിലെ ഒന്നാന്തരം ഔഷധമാണ് തഴുതാമ. ഇലക്കറി എന്ന നിലയിൽ ഗുണസമ്പുഷ്ടമായ ഈ പടർച്ചെടി നമുക്ക് ചുറ്റും ധാരാളമുണ്ടായിട്ടും അവഗണിക്കപ്പെ-ടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ബൊയർഹാവിയ ഡിഫ്യൂസ (Boerhavia diffusa Linn.) എന്നാണ് തഴുതാമയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ഭാരതത്തിൽ എല്ലാ മേഖലകളിലും കാണപ്പെടുന്നു. ശാഖോപശാഖകളായി രണ്ടു

മീറ്ററോളം പടരുന്ന ചെടിയാണിത്. തണ്ടുകളിൽ വേരുണ്ടാവുകയില്ല.

പ്രകൃതിജീവന ക്രിയയിൽ മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ-ക്കെതിരെയാണ് തഴുതാമ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്. മൂത്രാശയക്കല്ലുകളെ പുറന്തള്ളാൻ ഇതിനു കഴിയും. മല-മൂത്രശോധന ഉണ്ടാകും. തിക്തരസവും രൂക്ഷഗുണവും ശീതവീര്യവുമാണ് തഴുതാമ, കഫദോഷങ്ങളും ചുമയും കുറയ്ക്കാൻ ഇതിനു കഴിയും. സമൂലം ഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. 15 തഴുതാമ ഇലയും 30 ചെറൂള ഇലയും കുമ്പളങ്ങാനീരിൽ അരച്ച് രണ്ടുനേരവും സേവിച്ചാൽ കിഡ്നി പ്രവർത്തനം ഉദ്ദീപിപ്പിക്കപ്പെടും. മൂത്രാശയക്കല്ല് അലിഞ്ഞ്പോകും.

2. സമൂലം അരച്ച് അഞ്ചുഗ്രാം വീതം രണ്ടുനേരവും കഴിച്ചാൽ വിഷവും നീരും ശമിക്കും.

3. തഴുതാമ വേര് കച്ചോലം, ചുക്ക് ഇവയ്ക്കൊപ്പം കഷായമാക്കി കുടിച്ചാൽ ആമവാതം മാറും.

4.തഴുതാമയുടെ ഇല തോരൻ വെച്ചു കഴിക്കുന്നത് ആമവാതം, നീര് ഇവയ്ക്ക് ശമനമുണ്ടാക്കും.

40.തുളസി (Holy Basil)

ഹിന്ദുക്കളുടെ വിശുദ്ധസസ്യമായ തുളസി അപൂർവ ഔഷധഗുണങ്ങളുടെ കലവറയാണ്.

ഒസിമം സാങ്റ്റം (Ocimum sanctum Linn.) എന്നാണ് തുളസിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ഒരുമീറ്റർ വരെ ഉയരം വയ്ക്കുന്ന ഔഷധിയാണ് തുളസി. നീലകലർന്ന പച്ചനിറമുള്ള കൃഷ്ണതുളസിയാണ് കൂടുതൽ ഗുണസമ്പുഷ്ടം. പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടാനും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും ഇതിന് കഴിവുണ്ട്.

ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം കടുരസവും രൂക്ഷഗുണവും ഉഷ്ണവീര്യവുമാണ് തുളസിക്കുള്ളത്. ത്വഗ്രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും മൂത്രാശയത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. സമൂലം ഔഷധമാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ഇലപിഴിഞ്ഞ നീര് ചെവിക്കുത്തിന് ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുവാൻ നന്ന്.

2. വേർക്കഷായം മലമ്പനി അടക്കമുള്ള വൈറൽ പനികളെ മാറ്റും.

3. ഇലനീർ മൂന്നു നേരവും കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചെങ്കണ്ണ് പകർന്ന് കിട്ടുകയില്ല. ചെങ്കണ്ണ് ഉള്ളവർ ഇലനീർ 3 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ഒഴിക്കുക. വേഗം സുഖപ്പെടും.

4. തുളസിനീരിൽ മഞ്ഞൾ അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ ചിലന്തി-തേൾ വിഷം മാറും. ഉള്ളിലും കഴിക്കുന്നത് വിശേഷം.

41. നെല്ലി (Indian Gooseberry)

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സുലഭമാണ് നെല്ലിക്കാ. എന്നാൽ ഭാരതത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന ച്യവന പ്രാശത്തിൽ മുനി നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ നെല്ലിക്ക ചേർക്കാൻ ഇപ്പോഴുള്ള ഉൽപാദനം 10 മടങ്ങ് മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

എംബ്ലിക്ക ഒഫിസിനാലിസ് (Emblica officinalis Gaerten) എന്നതാണ് നെല്ലിക്കയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ഇലപൊഴിയുന്ന ഇടത്തരം വൃക്ഷമാണ് നെല്ലി. ചെറിയ ഇലകൾ വിച്ഛകപത്രങ്ങളാണ്. വൈറ്റമിൻ 'സി'യുടെ നിറശേഖരമാണ് ഓരോ നെല്ലിക്കയും. ഇതാണ് മുഖ്യമായും ഔഷധം.

ആയുർവേദവിധി ശീതവീര്യവും ഗുരുഗുണവുമാണ് നെല്ലിക്കയ്ക്ക് കല്പ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ത്രിദോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കും. പ്രതിരോധശക്തിയും ധാതുപുഷ്ടിയും

വർദ്ധിപ്പിക്കും. പ്രമേഹവും ജ്വരവും കുറയ്ക്കും. നാഡികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കും.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. നെല്ലി ഇലകൊണ്ടുള്ള ശീതകഷായത്തിൽ ഉലുവാപ്പൊടി ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ എത്ര പഴകിയ അർശസ്സും മാറും.

2. നെല്ലിക്കയുടെ നീര് കണ്ണുവീക്കത്തിന് പോളപ്പുറത്ത് പുരട്ടുവാൻ നല്ലതാണ്.

3. നെല്ലിക്കനീരും അമൃതുനീരും ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ വീതം ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹം മാറും.

4. നെല്ലിക്ക അരച്ച് അടിവയറ്റിൽ ലേപനം ചെയ്യുക. മൂത്രതടസ്സം മാറും.

42.മഞ്ഞൾ (Turmeric)

മഞ്ഞളില്ലാത്ത വീടോ അത് ഉപയോഗിക്കാത്ത ദിവസമോ മലയാളികൾക്ക് ഉണ്ടാവുകയില്ല. അത്രക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടതായിട്ടും മഞ്ഞളിന്റെ ഔഷധവീര്യം നാം വേണ്ടപോലെ ഗ്രഹിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ് കൗതുകകരം. വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കെതിര മഞ്ഞളിന്റെ ഗുണഗണങ്ങൾ ദിനംപ്രതിയെന്നോളമാണ് ശാസ്ത്രമാസികകളിൽ അച്ചടിച്ചുവരുന്നത്. കാൻസറിനെതിരായ മഞ്ഞൾക്കരുത്ത് അതിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ്.

കുർക്കുമ ലോംഗ (Curcuma longa Lin.) എന്നതാണ് മഞ്ഞളിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഭാരതത്തിലാകെയും കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ഔഷധസസ്യമാണിത്. ചൂടും ഈർപ്പവും നീർവാർച്ചയുമുള്ള മണ്ണിൽ സമൃദ്ധമായി വളരും. മണ്ണിൽനിന്നും ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയുടെ ഇലകൾക്ക് മഞ്ഞകലർന്ന പച്ചനിറമാണ്. മണ്ണിനടിയിൽ വളരുന്ന പ്രകന്ദമാണ് ഭക്ഷ്യ-ചികിത്സാ ഭാഗം.

കുർകുമിൻ എന്ന വർണ്ണവസ്തുവാണ് മഞ്ഞളിന് നിറം നൽകുന്നത്. ടർമറോൾ സുഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഭക്ഷ്യവിഷാംശങ്ങൾക്കെതിരായ ശക്തിയും ബാക്ടീരിയയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാവണം മഞ്ഞളിനെ ഇന്ത്യൻ അടുക്കളയിലെ കുടികിടപ്പുകാരനാക്കിയത്. വാതം, പിത്തം, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ചെറുക്കാനും മഞ്ഞളിനാകും. പരസ്യങ്ങൾ നൽകുന്ന ചർമ്മകാന്തിയുടെ പിൻബലത്തിൽ മഞ്ഞൾ നേടിയ വിശ്വസുന്ദരിപ്പട്ടം ഇന്നു ലോകമാകെയും കുളിമുറികളിലെ റാണിയായി മഞ്ഞളിനെ മാറ്റിയിരിക്കുന്നു.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1.മഞ്ഞളും മഞ്ഞളിലയും സേവിക്കുന്നതും അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യുന്നതും ചർമകാന്തി കൂട്ടും.

2. മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും നെല്ലിക്കാനീരും അമൃത്നീരും ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാം.

3. പച്ചമഞ്ഞൾ അരച്ചു പൂശിയാൽ തേൾ, പഴുതാര, ചിലന്തി ഇവ കടിച്ചുള്ള നീരും വേദനയും ശമിക്കും. മുറിവുണങ്ങും.

43. മാതളം (Pomegranate)

ഉഷ്ണമേഖലാ രാജ്യങ്ങളിൽ നന്നായി വളരുന്ന ഒരു ഔഷധചെറുമരമാണ് മാതളം. ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഔഷധമാണ് മാതളപ്പഴം. മരവും കായയും കാഴ്ചയ്ക്ക് വളരെ ഭംഗിയുള്ളതായതിനാൽ അഴകും ഔഷധവും ചേർന്ന ഈ വൃക്ഷം അടുക്കള ത്തോട്ടത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമാണ്.

പ്യൂണിക്ക ഗ്രാനേറ്റം (Punica granatum L.) എന്നാണ് മാതളത്തിന്റെ സസ്യശാസ്ത്രപ്പേര്. ഇറാനാണ് ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ജന്മദേശം. ബൈബിളിലും ഇസ്ലാമിക-ഗ്രീക്ക് മതഗ്രന്ഥങ്ങളിലും മാതളം പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. മാതള

പഴത്തിൽനിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന സിറപ്പ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലും മദ്യത്തിലും രുചിദായക ഘടകമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

അസാധാരണ ഔഷധവീര്യമാണ് മാതളപ്പഴത്തിനുള്ളത്. ചെറുമരമെന്നോ വലിയ കുറ്റിച്ചെടിയെന്നോ മാതളച്ചെടിയെ വിളിക്കാം. ആപ്പിളിനോളം വലുപ്പമുള്ള കായകളിൽ മാംസളമായ വിത്തുകൾ മനോഹരമായി അടുക്കിയിരിക്കും. ജീവകം 'സി' ക്കു പുറമേ ധാരാളം ധാതുലവണങ്ങളും കാത്സ്യവും മഗ്നീഷ്യവും പഴുത്ത കായയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവിധ ഉദരരോഗങ്ങൾക്കും എതിരായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മാതളപ്പഴം നല്ലൊരു ദാഹശമനികൂടിയാണ്. പഴം, വേരിന്മേൽതൊലി, ഇല ഇവ ഔഷധമാണ്.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. വേർക്കഷായം സേവിക്കുന്നത് നാടവിരയുടെ ശല്യം ഒഴിവാക്കും.

2. തളിരിലയോ ഉണങ്ങിയ പഴത്തൊലിയോ സേവിക്കുന്നത് അതിസാരം കുറയ്ക്കും.

3. മാതളപ്പഴം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കിയാൽ ഉദരകൃമിശല്യം കുറയും. വയറുകടിയും ദഹനക്കുറവും ഉണ്ടാവില്ല.

4, മാതളക്കായ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനിൽ സേവിച്ചാൽ രക്തപിത്തം മാറും.

44.മുത്തങ്ങ (Nut Grass)

പുൽക്കൊടിയിലും ഔഷധഗുണം കണ്ടെത്തിയ അത്ഭുതശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം. ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈ സിദ്ധിക്കു തെളിവാണ് മുത്തങ്ങ എന്ന ചെറുപുല്ലിന്റെ പ്രശസ്തി. അരയടിയോളം മാത്രം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇത്തിരിപ്പോന്ന കിഴങ്ങാണ് ഔഷധമായി

ഉപയോഗിക്കുക. പല പുരാതന ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലും മുത്തങ്ങ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

സൈപ്പെറസ് റോട്ടുൻഡസ് (Cyperus rotundus Lin.) എന്നാണ് മുത്തങ്ങയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. നനവും ഈർപ്പവുമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ നന്നായി വളരും. ഒരു കാലത്ത് നമ്മുടെ ഗ്രാമജീവിതത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായിരുന്നു മുത്തങ്ങപ്പുല്ലിന്റെ നറുമണം. ഇന്ന് വളരെ വേഗം മുത്തങ്ങ അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മുത്തങ്ങാക്കിഴങ്ങ് ലഭിക്കാൻ അത് നട്ടുവളർത്തേണ്ട അവസ്ഥ വന്നിരിക്കുകയാണ്.

ഒരു യൗവനദായക ഔഷധമാണ് മുത്തങ്ങ. വയറിളക്കം മാറുന്നതിനും മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കുന്നതിനും നാട്ടുചികിത്സയിൽ മുത്തങ്ങ ഇന്നും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ചെറുകിഴങ്ങിൽ ധാരാളം ജലം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ദാഹശമനത്തിന് ഉത്തമമാണ്. പ്രധാനമായും രണ്ടുതരം മുത്തങ്ങയാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കണ്ടുവരുന്നത്. ചെറുമുത്തങ്ങയും കുഴിമുത്തങ്ങയും. പാടത്തും പറമ്പിലും ഇപ്പോഴും അവശേഷിക്കുന്ന മുത്തങ്ങപ്പുല്ലിനെ വെറും 'പുല്ലായി' കരുതി നാം നശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. ചെടിയുടെ നെറുകയിൽ ആന്റിന പോലെ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന പൂന്തണ്ടും ചുവട്ടിലെ കിങ്ങിണിക്കിഴങ്ങുകളും നറുമണവും കൊണ്ട് മുത്തങ്ങയെ നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാം.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. മുത്തങ്ങക്കിഴങ്ങ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനിൽ ചാലിച്ചുകഴിച്ചാൽ വയറുകടിയും വയറിളക്കവും മാറും.

2. മുത്തങ്ങ സേവിക്കുന്നതും അരച്ച് സ്തനലേപനം ചെയ്യുന്നതും മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

3. മുത്തങ്ങ മോരിൽ അരച്ചു കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടിയാൽ കഴുത്തിലുണ്ടാകുന്ന കുരുക്കൾ ശമിക്കും .

45.രാമച്ചം (Vetiver)

വിഖ്യാതമായ ഒരു ഇന്ത്യൻ പുല്ലിനമാണ് രാമച്ചം. വനമേഖലയിലെ പുൽമേടുകളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. വ്യാവസായിക പ്രാധാന്യമുള്ളതിനാൽ തോട്ടങ്ങളായും വളർത്തി വരുന്നുണ്ട്. മണ്ണൊലിപ്പു തടയാൻ വളരെ പറ്റിയ ഒരു സസ്യമാണ് ഇത്.

വെറ്റിവെരിയ സിസനോയിഡെസ് (Vetiveria Zizanoides (L.) Nash.) എന്നാണ് രാമച്ചത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഒരു മീറ്ററിൽ താഴെ മാത്രം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന പുല്ലിന്റെ വേരുകളിൽ വാസനതൈലം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വളരെ സമൃദ്ധമായി വളരുന്ന ഈ നാരുവേരുപടലമാണ് ഔഷധമായും കരകൗശലവസ്തുവായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. രാമച്ചം പൊതുവെ കേരളത്തിലെ വനമേഖലയിൽ സ്വാഭാവികമായി വളരുന്നില്ല. എങ്കിലും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ കയ്യാലകളിലും മറ്റും ഇന്ന് വൻതോതിൽ വളർത്തി വരുന്നുണ്ട്.

രാമച്ചവേരുകൊണ്ടുള്ള വിശറി വിഖ്യാതമാണ്. ഇതുകൂടാതെ പായ, മെത്ത, തട്ടി എന്നിവയും രാമച്ചവേരുകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിവരുന്നു. വിദേശവിപണികളെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന ഈ ഉല്പന്നങ്ങൾക്ക് അതുകൊണ്ടുതന്നെ നല്ല വിലയാണ്. വേരു വാറ്റി ശേഖരിക്കുന്ന തൈലത്തിനും അന്താരാഷ്ട്ര പ്രശസ്തിയും വിലയുമുണ്ട്. മറ്റു പുൽച്ചെടികളെപ്പോലെ മാതൃസസ്യത്തിൽനിന്നും വേർപെടുത്തിയെടുത്ത ചെറുതൈകൾ നട്ട് പുനരുല്പാദനം നടത്താം. വളക്കൂറുള്ള പുഴയോരമണ്ണാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. വാറ്റിയെടുത്ത രാമച്ചതൈലം പനിയും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളും മാറാൻ തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലൊഴിച്ച് ആവിപിടിക്കുന്നത് നന്ന്.

2. വാതരോഗം, നടുവേദന എന്നിവക്കെതിരെ രാമച്ചമെത്തയും പായും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം.

3. രാമച്ചതൈലം വ്യണം കഴുകിക്കെട്ടാനും മരുന്നായും ഉപയോഗിക്കാം.

46. ശതാവരി (Asparagus)

അസാധാരണമായ ഔഷധമൂല്യമുള്ള വള്ളിച്ചെടിയാണ് ശതാവരി. സഹസ്രമൂലി എന്ന ഇതിന്റെ സംസ്കൃതനാമം തന്നെ ആയിരം ഔഷധഗുണം ശതാവരിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് സൂചന നൽകുന്നു.

അസ്പരാഗസ് റസിമോസസ് (Asparagus racemosus Wild) എന്നാണ് ശതാവരിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം. ഇലകൾ ചെറുമുള്ളുകളായി കാണപ്പെടുന്ന ഒരു സസ്യമാണിത്. മണ്ണിനടിയിൽ ചെറുവിരലോളം വണ്ണമുള്ള കിഴങ്ങുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പൂക്കാലത്ത് വെളുത്ത പൂവുകൾ നിറയെ ഉണ്ടാകും. കിഴങ്ങാണ് ഔഷധയോഗ്യം.

പ്രസവിച്ചു കിടക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ഇത് വളരെ വിശേഷ ഔഷധമാണ്. മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ശരീരം കുളിർമയോടും പുഷ്ടിയോടും ഇരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും. സ്നിഗ്ധഗുണമാണ് ശതാവരി; ശീതവീര്യവും. വാത-പിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കാൻ ഇതിനാകും. രുചികരമായ അച്ചാർ എന്ന നിലയിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യവുമാണ് ശതാവരി.

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗരീതികളും

1. ശതാവരിക്കിഴങ്ങ് ധാതുപുഷ്ടിക്കും വിഷയ-താൽപര്യവർദ്ധനവിനും അത്യുത്തമമാണ്.

2. കിഴങ്ങ് ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ സ്ത്രീകളുടെ അമിതരക്തസ്രാവം മാറും.

3. നല്ലൊരു ദഹനൗഷധിയാണ് ശതാവരി. 15 മില്ലി ശതാവരിക്കിഴങ്ങ്നീർ നേർപ്പിച്ചു

സേവിച്ചാൽ ആഹാര-ദഹന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ മാറും.

4. ശതാവരിക്കിഴങ്ങ് ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് പാലിലോ നെയ്യിലോ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കും.